



GUIDE ET AIDE-MÉMOIRE DE L'ENTRAÎNEUR EN AFRIQUE

Présenté par : 



TABLE DES MATIÈRES

Préface

Lettre de George Raveling & Doc Rivers

Chapitre 1: Aptitudes fondamentales

- 2 Enseigner les aptitudes fondamentales par le sport
- 3 Exemples de séances d'étude sur les aptitudes fondamentales

Chapitre 2: Éthique de l'entraîneur

- 4-5 Code de déontologie de l'entraîneur
- 6-7 L'esprit sportif
- 8 Enseigner les notions de base du jeu

Chapitre 3: Ressources à la disposition de l'entraîneur

- 9 Donner un entraînement efficace
- 10-13 Plans d'entraînement de l'entraîneur
- 14 Élaborer votre propre entraînement
- 15-16 Se préparer à entraîner et Temps de jeu
- 17-18 Préparation mentale
- 19-20 Comment se préparer pour un match ou un tournoi
- 21 Préparation le jour du match et bases de l'après-match
- 22-23 Guide de résolution de problèmes de l'entraîneur
- 24 Comment fabriquer un panier de basket

Chapitre 4: Échauffement/Exercices/Mise en condition

- 25-27 Exercices et mise en condition
- 28 Étirements

Chapitre 5: Notions de base du basket-ball La défense

- 29 Notions de base de la défense
- 30-34 Diverses stratégies de défense

Les passes

- 35 Notions de base des passes
- 36-37 Exercices de passe et conseils

Maniement du ballon

- 38 Notions de base sur le dribble
- 39-40 Exercices de maniement du ballon

Le tir

- 41 Principes du marqueur de base
- 42-44 Exercices de tir

Les rebonds

- 45 Notions de base des rebonds
- 46 Exercices sur les rebonds

L'attaque

- 47 Créer votre ligne
- 48 Deux approches de base
- 49-51 Jeux offensifs de base

Chapitre 6: Questions de santé et de sécurité

- 52-53 Situations médicales
- 54-55 Conseils physiques et nutritionnels



Cher entraîneur,

De temps à autre, on nous demande qui sont les personnes qui ont eu le plus d'influence dans notre vie. Notre réponse reste la même : nos parents et nos entraîneurs au lycée. Chacun d'eux a contribué à forger nos caractères et a nourri notre éducation, notre passion pour le sport et notre ambition de devenir des êtres humains de qualité. Sous la tutelle de notre entraîneur, nous avons appris une foule de leçons humaines qui nous ont bien servies à l'âge adulte.

En tant qu'entraîneur, vous avez une chance extraordinaire d'apporter une contribution positive à la vie des jeunes gens que vous encadrez. Vous êtes un enseignant et un animateur. Quelqu'un qui aide les autres à atteindre leur potentiel unique et à réaliser leurs rêves. Ne sous-estimez jamais l'énorme impact que vous aurez sur chaque membre de votre équipe. Les autres entraîneurs et vous devez respecter les règles du jeu et jouer votre rôle. Je vous encourage à apprendre à vos élèves à être non seulement des vainqueurs sur le terrain, mais aussi dans le grand match de la vie.

N'hésitez pas à exploiter pleinement les immenses ressources que Nike et la NBA mettent à votre disposition. Nous espérons que les connaissances sur le basket-ball qui sont contenues dans ces pages seront partagées et diffusées sur tout votre continent. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrions déclencher et inspirer l'immense potentiel de l'Afrique en matière de basket. Merci de vous joindre à cette démarche en partageant votre passion, votre énergie et votre expertise avec les jeunes gens que vous rencontrez. Et n'oubliez jamais que si vous ne leur donnez pas le meilleur de vous-même, ils n'ont aucune raison de vous rendre la pareille.

Nike et la NBA vous remercient de tout ce que vous faites pour les jeunes et pour le basket-ball. Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de bonheur!

Sincerely,

George Raveling
Directeur du basket-ball mondial chez Nike
Marketing sportif

Glenn « Doc » Rivers
Entraîneur en chef
Boston Celtics, NBA



ENSEIGNER LES APTITUDES FONDAMENTALES PAR LE SPORT

Le basket-ball offre une occasion unique d'éduquer de jeunes adultes sur les grands problèmes auxquels leur communauté est confrontée. En apportant les informations nécessaires en matière de santé et de bien-être, d'exercice physique et d'éducation, vous donnerez aux jeunes adultes la possibilité d'évaluer leurs actes et de prendre plus tard de meilleures décisions concernant leur mode de vie.

VOICI UNE SUGGESTION DE PLAN D'ACTION:

Identifiez puis choisissez les trois principaux problèmes de santé et d'éducation que rencontre votre communauté.

- Prenez contact avec vos fournisseurs d'éducation/de soins médicaux pour identifier correctement les grands problèmes.
- Repérez les organisations communautaires et convenez d'un rendez-vous avec elles pour discuter de ces problèmes.
- Interrogez les jeunes gens de la communauté et écoutez leurs points de vue sur les problèmes qu'ils rencontrent.

Rapprochez-vous des principales parties intéressées du marché afin d'échanger des idées sur la formation, les connaissances ou le matériel appropriés pour aborder les trois principaux problèmes auxquels votre communauté est confrontée. Il est important de transmettre un message constant à tous les jeunes adultes sous votre responsabilité.

- Intégrez des messages sur les aptitudes fondamentales à chaque entraînement et/ou match.
- Invitez des représentants des organisations partenaires à s'exprimer lors de ces séances d'étude.
- Après chaque séance, demandez aux participants de dire ce qu'ils en ont pensé.
- Analysez les informations et déterminez les séances d'étude qui ont le plus motivé les jeunes ; il vous faudra peut-être modifier légèrement certaines leçons pour susciter davantage d'intérêt.

Pour en savoir plus sur la santé et la nutrition, reportez-vous aux dernières pages de ce guide.



Grâce au programme NBA Cares, la ligue, les équipes et les joueurs se sont engagés à donner 100 millions de dollars à des œuvres caritatives, offrant ainsi un million d'heures de service de proximité à la communauté et 250 lieux où les jeunes et leurs familles peuvent vivre, apprendre ou jouer. NBA Cares collabore avec des programmes pour les jeunes de renommée internationale, que ce soit en faveur de l'éducation, du développement de la jeunesse et de la famille ou de la santé et du bien-être.



EXEMPLES DE TRAVAUX PRATIQUES D'APTITUDES FONDAMENTALES

ÉDUQUEZ LES ADOLESCENTS

Les jeunes ne peuvent pas se protéger s'ils ne savent rien du VIH/sida. Les adolescents doivent connaître les faits avant de commencer une vie sexuelle active, et il faut qu'on les leur rappelle régulièrement, par l'intermédiaire des écoles, des communautés et des médias.

Il faut les éduquer en permanence sur le VIH/sida afin de pouvoir informer chaque nouvelle vague d'adolescents et de développer les connaissances existantes de tous les jeunes.

SERVEZ-VOUS DE CES 10 MESURES EDUCATIVES POUR EVITER LE VIH/SIDA

1. Mettez un terme au silence, à l'exclusion et à la honte.
2. Fournissez informations et connaissances aux jeunes.
3. Dotez les jeunes d'aptitudes fondamentales pour qu'ils puissent mettre leurs connaissances en pratique.
4. Offrez des services médicaux adaptés aux jeunes.
5. Encouragez les conseils et les tests anonymes et bénévoles du VIH.
6. Travaillez avec les jeunes, encouragez-les à participer.
7. Engagez des jeunes atteints du VIH/sida.
8. Créez des environnements sécurisés et sécurisants.
9. Rapprochez-vous des jeunes présentant le plus de risques.
10. Renforcez les partenariats et suivez les progrès.



Source: « Young People and HIV/AIDS, Opportunity in Crisis » (Les jeunes et le VIH/sida, une opportunité en crise). UNICEF, ONUSIDA, OMS, 2002.

CODE DE DEONTOLOGIE DE L'ENTRAÎNEUR

➤ RESPECTEZ LA RÈGLE D'OR

Traitez vos joueurs, leurs parents et les arbitres avec RESPECT. Cela signifie : pas de cris, pas de sarcasmes et pas de source d'embarras devant les autres. Pour susciter le respect, vous devez montrer votre respect.

➤ SOYEZ L'ENTRAÎNEUR DE TOUT LE MONDE

On dit souvent qu'une équipe vaut plus que la somme de ses membres. Faites participer tout le monde. Et c'est aussi valable pour vos propres enfants. Si vous entraînez un de vos enfants, veillez à ne pas leur demander d'en faire plus ou moins que les autres. Traitez-les tous de la même manière.

➤ PROFITEZ DE VOS ASSISTANTS

Avec les jeunes, un entraîneur de basket-ball ne peut pas tout faire. Trouvez-vous un ou deux bons assistants, déléguez-leur des responsabilités et ne manquez jamais de les remercier.

➤ CONCENTREZ-VOUS SUR LES BASES

Aidez vos joueurs à maîtriser les notions de base du basket-ball. Ils connaîtront des victoires et des défaites, mais vous n'aurez qu'une seule chance de développer les capacités d'un joueur. Ne gâchez pas cette chance. Et rappelez à vos joueurs que se donner à fond est aussi une aptitude fondamentale.

➤ ENSEIGNEZ L'ESPRIT SPORTIF ET PRATIQUEZ-LE

Prenez le temps, à l'entraînement et avant les matchs, d'expliquer à votre équipe comment se comporter après une victoire ou une défaite. Les insultes et les railleries sont incompatibles avec un bon esprit sportif. Apprenez à vos joueurs à développer des relations positives avec les arbitres. Ayez le courage de faire appliquer l'esprit sportif si l'un de vos joueurs se comporte mal. Tout est là.



➤ COMPRENEZ LES RÈGLES DU JEU

Lisez les règles. Identifiez les politiques particulières que votre fédération a pu adopter. Ne vous attendez pas à ce que vos joueurs connaissent les règles si vous-même ne les connaissez pas.

➤ AYEZ DES RAPPORTS POSITIFS AVEC LES ARBITRES

Les arbitres ne réagiront pas de façon positive si vous essayez de les rudoyer ou de les intimider. Agissez plutôt en adulte. Au besoin, posez des questions. Demandez des éclaircissements si cela se justifie. Donnez de bonnes bases à votre équipe : ne contestez jamais une décision et ne dénigrez pas les arbitres.

➤ VOUS ÊTES LÀ POUR VOUS AMUSER

Évitez de prendre les choses trop au sérieux. Ne faites pas une fixation sur la victoire. Pensez à sourire. Et surtout, assurez-vous que les jeunes s'amuse. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous vous trompez quelque part.

➤ SOYEZ PATIENT(E)

Les jeunes joueurs manquent certains paniers. Ils perdent le ballon à des moments clés. Ils commettent des fautes inutiles. Ils ont besoin d'être libres de faire des erreurs. Votre travail consiste à les aider à apprendre de leurs erreurs. Cela demande du temps et de la patience.

➤ PARLEZ AUX PARENTS ET COMPRENEZ LEURS OBJECTIFS

Dès le premier entraînement, discutez avec les parents. Expliquez-leur votre philosophie de l'entraînement. Si un parent a un souci particulier, donnez-lui l'occasion d'en parler avec vous. Les parents viennent aux matchs pour voir leurs enfants jouer. Assurez-vous que chaque joueur aura une chance de participer.



L'ESPRIT SPORTIF

L'esprit sportif, c'est quoi ?

L'entraîneur enseigne-t-il cela aussi ?

Gérer les victoires et les défaites est évidemment un élément essentiel quand on fait du sport, et le basket-ball ne fait pas exception à la règle. Dans l'idéal, les enfants apprennent à gérer les victoires et les défaites avec leurs parents avant même de savoir lacer leur première paire de chaussures de sport. Mais en tant qu'entraîneur, c'est à vous de réaffirmer la bonne attitude quand on gagne et quand on perd.

QUAND ON GAGNE

Tous les joueurs vous diront que gagner est plus agréable que perdre. Mais en tant qu'entraîneur, vous devez vivement rappeler à votre équipe que vous attendez d'eux qu'ils jouent et « gagnent avec classe ». De ce fait, si vous remarquez lors d'un match qu'un de vos joueurs se moque d'un adversaire ou le ridiculise lorsque votre équipe mène largement, demandez un temps mort et obligez-le à s'asseoir à côté de vous sur le banc de touche. Expliquez-lui que vous ne tolérez pas ce genre de comportement et qu'à moins d'apprendre à se contrôler il ou elle ne pourra pas retourner sur le terrain.

Ne vous inquiétez pas. Jouer étant le principal intérêt du basket-ball, le jeune changera rapidement de comportement pour retourner dans le match. Si cette attitude insultante se répète malgré tout, rappelez-le/la encore sur le banc de touche jusqu'à ce qu'il/elle retienne la leçon.

QUAND ON PERD

Souvent, surtout chez les plus jeunes, les défaites s'accompagnent de larmes de déception. En tant qu'entraîneur, comprenez que perdre au basket-ball est pour beaucoup de jeunes une expérience nouvelle et douloureuse. Consolerez-les, félicitez-les pour leurs efforts, mais ne les ridiculisez jamais en disant « Voyons, à quoi ça sert de pleurer ? Dans mon équipe, les joueurs ne pleurent pas. » ou « Séchez vos larmes. Il n'y a que les bébés qui pleurent. », par exemple.



CONSEIL D'ENTRAÎNEUR

La relation avec les arbitres

En tant qu'entraîneur, vous devez vous rappeler que, dans tout jeu faisant intervenir le jugement humain, les erreurs sont inévitables. À l'occasion, un arbitre peut prendre une décision litigieuse et controversée. Si vous jaillissez du banc pour faire un scandale, comprenez que non seulement vous envoyez un message de mauvais esprit sportif aux arbitres, mais surtout que vous appliquez exactement le type de comportement que vous devez désapprouver de la part de vos joueurs.

Les larmes sont une réaction normale chez de jeunes enfants qui viennent de connaître la douleur de la défaite. Votre travail consiste simplement à les rassurer en disant « Ce n'était pas notre jour ! » ou « Nous avons bien joué, mais l'autre équipe a joué un peu mieux, voilà tout. » C'est le genre de réflexion que vous voulez faire entendre à votre équipe. Gardez enfin à l'esprit que, pour la plupart des jeunes, l'amertume d'une défaite et les larmes qui l'accompagnent disparaissent souvent très vite. Dans la plupart des cas, les enfants ont une excellente résilience par rapport à la défaite. Leurs larmes séchées depuis à peine quelques minutes, ils rebondissent rapidement en demandant quelle sera leur prochaine activité de la journée. Lorsqu'ils commencent à poser ce genre de questions, vous savez qu'ils ont dépassé la défaite. D'ailleurs, cher entraîneur, vous devriez en faire autant !



ENSEIGNER LES NOTIONS DE BASE DU JEU



La première notion de base à inculquer aux jeunes est que le basket-ball est un sport d'équipe. Si vous ne devez leur apprendre qu'une seule chose, c'est celle-là: aucune équipe ne peut gagner sans la participation de tous les joueurs. Tout le monde doit apprendre à dribbler, à défendre, à faire des passes, des rebonds et à se donner à fond pour que l'équipe puisse bien jouer et gagner. Faites comprendre clairement que si chacun ne remplit pas son rôle, l'équipe a très peu de chances de remporter des victoires régulières.

C'est la première étape pour développer un esprit d'équipe. Faites savoir à vos joueurs que l'équipe passe avant l'individu. Mettez l'accent sur l'idée que chaque joueur est important, et que tout le monde doit participer aux efforts de l'équipe. Mais surtout, il faut que vous pensiez ce que vous dites. Ne tombez pas dans le piège de faire toujours jouer les cinq mêmes joueurs et de laisser les autres de côté. Faites savoir à chaque joueur qu'ils seront tous appelés à jouer et à faire leurs preuves à chaque match.

Et rappelez-vous que si vous montrez à votre équipe que vous lui faites confiance, elle se montrera à la hauteur. Féliciter les joueurs leur fait du bien, mais cela aide aussi à élever le niveau de leurs matchs.

DONNER UN ENTRAINEMENT EFFICACE



Les meilleurs entraîneurs, des fédérations pour la jeunesse à la NBA, vous diront que le meilleur moyen de donner un entraînement est de s'assurer qu'il est bien organisé. Il faut que ça bouge pour que les joueurs s'impliquent et se dépensent.

Supposons que votre séance d'entraînement habituelle dure une heure. Prenez quelques instants pour diviser l'heure en périodes de 5 ou 10 minutes. Vous pouvez passer les cinq premières minutes à courir autour du gymnase. Puis vous pouvez consacrer les cinq minutes suivantes à des exercices de gym suédoise pour assouplir les joueurs. Les dix minutes suivantes peuvent être occupées à un exercice de tir en course sur deux lignes, etc.

Marquez le début et la fin de chaque période d'un bref coup de sifflet. Les jeunes joueurs apprécieront car ils bougeront tout le temps. Si vous organisez votre entraînement comme il faut, vous pourrez accomplir bien plus que vous ne pourriez l'imaginer. Si vous êtes obligé d'interrompre l'entraînement pour enseigner une notion de base ou montrer une technique, pas de problème. Mais, surtout, tenez-vous à l'horaire. Dites ce que vous avez à dire, soyez bref et gardez le rythme. En récompense, si vous souhaitez laisser l'équipe faire un match amical, faites-le à la fin de l'entraînement, et assurez-vous que tout le monde bénéficie du même temps de jeu.

PRÉPARATION DE VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

PLAN DE SÉANCE DE L'ENTRAÎNEUR N° 1

1. SÉANCE D'ÉTUDE SUR LES

APTITUDES FONDAMENTALES

PROBLÈMES DE SANTÉ (15 MINUTES)

Il est important de commencer tous vos entraînements par des aptitudes fondamentales, tant que vous avez l'attention de vos joueurs. En discutant des problèmes de santé que rencontre votre communauté, vous sensibiliserez les joueurs à ces problèmes, et avec un peu de chance vous les conserverez sur un terrain de basket, loin des ennuis. Si vous attendez la fin de l'entraînement, vos joueurs seront fatigués et moins attentifs.

2. ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Petites foulées sur toute la longueur du terrain et retour (2 fois), en équipe.

Choisissez un joueur différent à chaque fois pour mener la course, faites-les courir de façon différente (en arrière, sur le côté, talon-fesse, genou-poitrine, pas de géant, etc.). Tout le monde doit suivre le meneur.

Course rapide autour du terrain (2 fois).

Les joueurs reprennent leur souffle ; en s'étirant, ils devraient écouter.

Expliquez les objectifs de l'entraînement du jour.

Évoquez le dernier match et les points que l'équipe doit travailler

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (10 MINUTES)

Exercices sur toute l'aire de jeu, avec des passes, des lancers déposés et des éléments de défense (par ex. quadrillage du terrain à trois et au retour le tireur joue en défense à 2 contre 1).

SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Lancer l'exercice de contre-attaque à trois avec des joueurs en formation serrée et des passes directes rapides et serrées.

3. EXERCICES

EXERCICES DRIBBLE/PIVOT/PASSE (5 MINUTES)

Présentez l'exercice : l'arrêt doit être vraiment instantané, et le pivot rapide et solide (pour attraper le ballon, mettre les mains en l'air)

Mettez les enfants par deux avec un ballon pour deux et faites-leur faire l'exercice : dribble, pivot, passe.

EXERCICE DE TIR (5 MINUTES)

Au signal de l'entraîneur, les enfants doivent courir autour du gymnase, tirer dans chacun des paniers et s'asseoir dans le rond central (les enfants font la course entre eux pour cet exercice).

EXERCICE DE TIR MAIN SOUS LE BALLON (5 MINUTES)

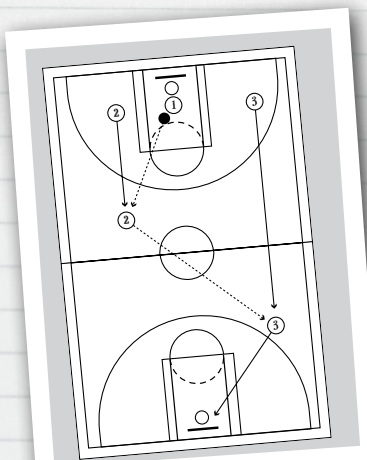
Les enfants commencent sous le panier, dribblent jusqu'à la ligne de lancer franc, s'arrêtent, pivotent et dribblent jusqu'au panier pour le tir main sous le ballon. Chaque joueur doit effectuer 8 tirs.

COURSES DE RELAIS (10 MINUTES)

Répartissez les enfants en 2 ou 3 groupes, placez un cône à environ 4,50 mètres de la ligne de fond. Les enfants doivent faire le tour du cône à tour de rôle.

Faites-les faire les courses suivantes :

- Dribble de la main droite (yeux levés)
- Dribble de la main gauche (yeux levés)
- Dribble main droite-main gauche
- Dribble, arrêt, pivot au cône, dribble au retour
- Dribble en arrière



SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Entraînez-les à tirer en rythme, à tirer 25 fois du même endroit, mettez l'accent sur le fait d'être prêt à tirer, garder le coude en-dessous du ballon, continuer à suivre bras levé ; faites-leur imaginer qu'ils plongent la main dans le panier, qu'ils se concentrent sur l'avant du cerceau.

Déplacements défensifs en pas chassés, rester bas en position de défense, mettre l'accent sur le mouvement de pas chassés.

4. PASSAGE EN REVUE DE L'ATTAQUE

(5 MINUTES)

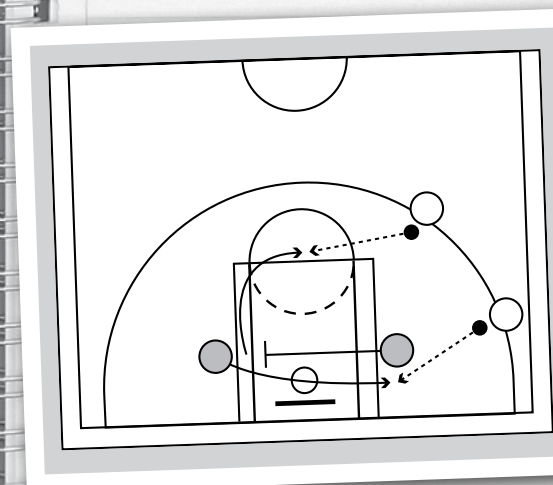
Étudiez un élément essentiel du jeu que vous avez déjà évoqué ou des techniques de jeu que vous utilisez (par ex. tirer et/ou le hors limite sur la ligne de fond).

(10 MINUTES)

Présentez une nouvelle phase de jeu ou une nouvelle technique de jeu (par ex. dribbler et/ou le hors limites sur la ligne latérale).

SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Exercice d'attaque en mouvement : 2 passeurs sur l'aile en milieu de terrain, le joueur fait écran pour son équipier, l'équipier peut aller vers le haut ou vers le bas, puis revient et va à l'opposé de celui qu'il a couvert, passe en bas pour une percée basse, passe en hauteur pour une percée haute, attaquer des deux côtés de la ligne.



5. PASSAGE EN REVUE DE LA DÉFENSE

(10 MINUTES)

Étudier les défenses homme à homme, de zone et sur toute l'aire de jeu.

SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Les joueurs doivent s'efforcer de gêner le passeur vers l'intérieur sur l'aile, le joueur intérieur doit empêcher la percée vers le bas, empêcher le joueur intérieur de toucher le ballon, bloquer les passes en lobe autour de lui.

6. JEU DIRIGÉ

(10 MINUTES)

À 5 contre 5, pour revoir les bases et les techniques de jeu.

(10 MINUTES)

Jeu dirigé utilisant l'élément travaillé.

SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Jouer à 3 contre 3 sur une moitié de terrain, mettre l'accent sur un bon écran et s'assurer que les joueurs de percée démarrent épaule contre épaule avec leur marqueur, lancer le ballon depuis l'aile une fois sur deux, mettre en avant les positions de défense (dans le sens contraire du ballon), les défenseurs doivent déborder les écrans pour faire signe à leurs coéquipiers.

Jouer à 3 contre 3 sur toute l'aire de jeu, commencer l'exercice avec un tireur sur la ligne de lancer franc, le ballon est jouable dès qu'il est tiré ; s'il rentre, l'amener hors limites et remonter le terrain rapidement, mettre l'accent sur la défense groupée des lignes et s'assurer de retenir le meneur de jeu.

Jouer à 5 contre 5 sur toute l'aire de jeu, déplacer le ballon en défense, utiliser beaucoup d'écrans latéraux et arrière, NE PAS bloquer le ballon, mettre l'accent sur les positions de défense.

7. EXERCICES DE DÉTENTE

EXERCICES DE TIR

(utiliser des concours pour que ce soit plus amusant)

SUGGESTION DU COACH KELLY, ENTRAÎNEUR NBA JUNIOR ET WNBA JUNIOR DE L'ANNÉE EN 2005 :

Faites faire 10 lancers francs à chaque joueur, les joueurs ne doivent pas parler pour se concentrer sur le tir, tout le monde fait une pompe pour chaque tir manqué par un coéquipier.

PRÉPARATION DE VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

PLAN DE SÉANCE DE L'ENTRAÎNEUR N°2

1. SEANCE D'ETUDE SUR LES

APTITUDES FONDAMENTALES

PROBLEMES D'EDUCATION (15 MINUTES)

Un entraînement de basket-ball est l'un des meilleurs moments pour rappeler à vos joueurs que l'école et l'éducation sont des éléments importants de leur vie de jeunes. Faites leur comprendre clairement qu'ils doivent avoir de bons résultats en classe pour réussir sur le terrain et dans la vie. C'est un point qu'on ne répète jamais assez.

utilisez (par ex. tirer et/ou le hors limite sur la ligne de fond)

10 MINUTES

Présentez une nouvelle phase de jeu ou une nouvelle technique de jeu (par ex. dribbler et/ou le hors limites sur la ligne latérale).

15 MINUTES

Jeu dirigé à 5 contre 5, pour revoir les bases et les techniques de jeu.

2. ÉCHAUFFEMENT/MISE EN

CONDITION

10 MINUTES

Petites foulées sur toute la longueur du terrain et retour (2 fois), en équipe.

Choisissez un joueur différent à chaque fois pour mener la course, faites-les courir de façon différente (en arrière, sur le côté, etc.). Tout le monde doit suivre le meneur qui court à 75 %.

Course rapide autour du terrain (2 fois).

10 MINUTES

Les joueurs reprennent leur souffle ; en s'étirant, ils devraient écouter.

Expliquez-leur les objectifs de l'entraînement du jour.

Évoquez le dernier match et les points qu'ils doivent travailler.

10 MINUTES

Exercices sur toute l'aire de jeu, avec des passes, des tirs main sous le ballon et des éléments de défense (par ex. quadrillage du terrain à trois et au retour le tireur joue en défense à 2 contre 1).

Changer d'exercice toutes les 3 à 5 minutes.

3. PASSAGE EN REVUE DE L'ATTAQUE

5 MINUTES

Étudiez un élément essentiel du jeu que vous avez déjà évoqué ou des techniques de jeu que vous

4. PASSAGE EN REVUE DE LA

DÉFENSE

10 MINUTES

Étudier les défenses homme à homme, de zone et sur toute l'aire de jeu.

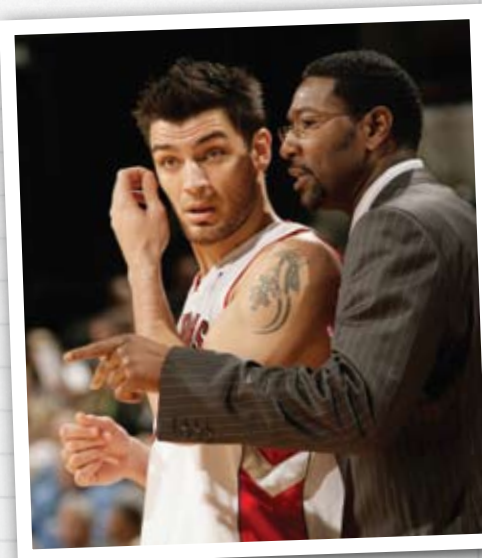
10 MINUTES

Jeu dirigé utilisant l'élément travaillé.

5. ENTRAÎNEMENT AU TIR

10 MINUTES

Exercices de tir (utiliser des concours pour que ce soit plus amusant)



PRÉPARATION DE VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

PLAN DE SÉANCE DE L'ENTRAÎNEUR N°3

1. SEANCE D'ETUDE SUR LES

APTITUDES FONDAMENTALES

INTERVENANT (15 MINUTES)

Invitez un membre d'un partenaire de la communauté avec lequel vous travaillez pour qu'il ou elle intervienne devant vos joueurs. Les intervenants d'une ONG peuvent être considérés comme des experts par vos joueurs. Le fait que quelqu'un apporte de nouvelles informations réitérera l'importance de la santé et de l'éducation.

un arrêt simultané et se remettre en position de triple menace (deux allers-retours du terrain). Puis monter et redescendre, mais à chaque arrêt ils doivent pivoter d'un tour complet (360 degrés).

10 MINUTES

Exercice de dribble/pivot/passe
Présentez l'exercice : l'arrêt doit être vraiment instantané, et le pivot rapide et solide (pour attraper la balle, mettre les mains en l'air).

Mettez les enfants par deux avec un ballon pour deux et faites-leur faire l'exercice : dribble, pivot, passe.

2. ÉCHAUFFEMENT

5 MINUTES

Courir : talon-fesse, genou-poitrine, pas de géants, en arrière (faites faire ces exercices sur toute la longueur du terrain ; une fois à l'autre bout, ils doivent revenir de la même manière, puis changez d'exercice).

Exercices d'éirement : mollets, ischio-jambiers, quadriceps, dos, bras.

5 MINUTES

Exercice de tir
Au signal de l'entraîneur, les enfants doivent courir autour du gymnase, tirer dans chacun des paniers et s'asseoir dans le rond central (les enfants font la course entre eux pour cet exercice).

3. CONCOURS DE DRIBBLES

5 MINUTES

Jeu de dribble pendant lequel chaque enfant a un ballon et tente de priver les autres de leur ballon tout en essayant de conserver son dribble.

5 MINUTES

Maniement du ballon
Faire tourner le ballon au bout du doigt, rebond à l'arrêt, aller-retour en dribble de la main droite jusqu'à la moitié du terrain, aller-retour en dribble de la main gauche jusqu'à la moitié du terrain, dribble en petite foulée, dribble en courant.

5 MINUTES

Exercice de tir en course main sous le ballon
Les enfants partent d'en-dessous du panier. Ils dribblent jusqu'à la ligne de lancer franc, arrêt simultané, pivot et dribble pour un tir en course main sous le ballon. Chaque joueur doit tirer 8 fois.

10 MINUTES

Courses de relais
Répartissez les enfants en 2 ou 3 groupes, placez un cône à environ 4,50 mètres de la ligne de fond. Les enfants doivent faire le tour du cône à tour de rôle.

Faites-les faire les courses suivantes :

- Dribble de la main droite (yeux levés)
- Dribble de la main gauche (yeux levés)
- Dribble main droite-main gauche
- Dribble, arrêt, pivot au cône, dribble au retour
- Dribble en arrière

4. EXERCICES

10 MINUTES

Exercice de triple menace (avec pivot)
Enseignez l'utilisation de chaque position (passe, tir ou dribble) et montrez-les.

5. JEU DIRIGÉ

5 MINUTES

Mettez les enfants à un bout du terrain en position de triple menace. Au sifflet, ils doivent faire 2 dribbles,

ELABORER VOTRE PROPRE ENTRAÎNEMENT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT (CONSEILS RAPIDES)

La page suivante est destinée à vous servir d'exemple de plan d'entraînement, que vous pouvez utiliser librement avec votre équipe. Si vous préférez certains exercices à d'autres, remplacez-les comme bon vous semble. Quelle que soit la combinaison d'exercices que vous utiliserez, et quelle que soit la manière dont vous souhaitez organiser votre temps, le plus important c'est de vous rappeler que vous devez offrir un entraînement efficace. Les meilleurs entraîneurs vous diront que le meilleur moyen de donner un entraînement est de s'assurer qu'il est bien organisé. Faites bouger vos entraînements pour que vos joueurs soient toujours actifs et restent attentifs.



Si votre entraînement doit durer une heure, prenez le temps de diviser l'heure en périodes de 5 ou 10 minutes.

- Consacrez les 5 premières minutes de l'entraînement à COURIR autour du gymnase.
- Les 5 minutes suivantes peuvent servir à l'ÉTIREMENT.
- Faites suivre l'étiement par 10 minutes de TIR EN COURSE.
- Marquez le début et la fin de chaque période par un coup de sifflet.
- Les jeunes joueurs apprécieront parce qu'ils feront beaucoup de choses différentes en peu de temps.

Si vous devez interrompre l'entraînement pour enseigner ou montrer un exercice ou une aptitude, dites ce que vous avez à dire, soyez bref et gardez le rythme. Si vous voulez que votre équipe fasse un jeu dirigé, gardez-le peut-être comme récompense pour un travail bien fait, à la fin de l'entraînement.

Un dernier conseil : le meilleur moment pour renforcer vos relations avec les joueurs, c'est pendant les exercices. Donnez-leur confiance en eux en félicitant à la fois les bons joueurs et ceux qui laissent un peu à désirer. Souvenez-vous que vous êtes l'entraîneur de toute l'équipe.

« Fonctionner en équipe est la chose la plus importante que vous puissiez faire. Le travail d'équipe fait de vous un meilleur joueur et un vainqueur. Steve Nash, Jason Kidd ou Dwyane Wade comptent parmi ceux qui donnent le meilleur exemple de ce qu'est le travail d'équipe. »

Chris Paul, New Orleans Hornets

SE PRÉPARER À ENTRAÎNER

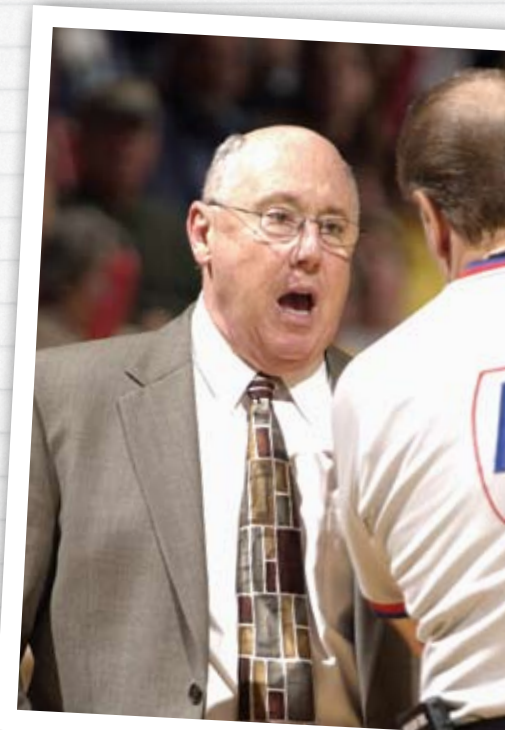
La première étape consiste à apprendre les différentes règles et politiques de votre fédération. Cela peut sembler assez simple, mais vous devez comprendre que dans beaucoup de fédérations jeunesse, les règles sont adaptées à l'âge des joueurs. Il peut y avoir des règles spécifiques concernant le temps de jeu ou les types de défense qui sont autorisés. En tant qu'entraîneur, il est essentiel que vous assistiez aux réunions d'organisation d'avant-saison et que vous lisiez et compreniez les règles de la fédération. (Veillez à ce que vos entraîneurs assistants comprennent eux aussi les règles !)

En parlant d'entraîneurs assistants, comprenez qu'ils vous seront précieux tout au long de la saison.

En plus de vous aider à orchestrer les séances d'entraînement et à concevoir les stratégies des matchs, ils peuvent servir d'intermédiaires entre vous et les joueurs. Très souvent, les enfants (voire, parfois, leurs parents) vont d'abord voir un assistant en cas de problème. Ce n'est pas un problème ; assurez-vous simplement que vos assistants et vous communiquez franchement. En tant qu'entraîneur, vous ne devez jamais être le dernier à entendre parler d'un problème concernant l'un de vos joueurs.

Votre équipe peut aussi se composer d'un parent bénévole qui téléphonera pour informer des changements de programme et donner les itinéraires pour les matchs, qui s'occupera des boissons à la mi-temps, organisera la fête de fin de saison, et ainsi de suite. Ce type de bénévole vous épargne d'interminables heures de travail supplémentaire pour que vous puissiez vous concentrer sur l'entraînement.

La plus importante réunion de la saison, pour l'équipe, doit se dérouler avant le tout premier entraînement. Assurez-vous de faire savoir aux parents que cette réunion est obligatoire ! Si un parent ne peut pas y participer, veillez à prendre le temps de le joindre par téléphone avant le premier entraînement. Servez-vous de cette séance pour vous présenter, vous, le personnel entraîneur et les parents bénévoles, aux autres pères et mères. Préparez et distribuez une feuille comprenant les numéros de téléphone, et présentez en détail les règles particulières de la fédération qui concerneront votre équipe et votre philosophie d'entraîneur.





« Je maintiendrai l'équilibre de l'équipe tout au long de l'année, dans la victoire comme dans la défaite, tant que nous arrivons chaque soir pour nous battre. »

Bill Laimbeer, entraîneur en chef, Detroit Shock

LE TABLEAU

Que vous présentiez l'exercice pendant un entraînement ou que vous donniez des instructions sur les postes pendant un match, un tableau effaçable est un outil utile et populaire.

LE SIFFLET

Servez-vous en, mais n'en abusez pas. Votre sifflet peut être un outil très efficace pour faire bouger l'entraînement, mais, utilisé trop souvent, il peut perdre de son effet.

Ce sera peut-être le seul moment de la saison où vous pourrez aborder vos attentes et celles des parents.

Créez des fascicules comprenant le calendrier, la liste de l'équipe (avec les noms et numéros de téléphone des parents) et les itinéraires des matchs à l'extérieur. Faites connaître aux parents l'heure à laquelle les joueurs doivent arriver aux matchs et aux entraînements. Si vous devez distribuer des uniformes, profitez aussi de cette occasion pour le faire. La réunion ne doit cependant pas durer plus de 20 à 30 minutes. Elle doit être rapide et concise. Un dernier rappel : vérifiez que les enfants n'ont pas de problème médical particulier dont vous devriez être informé(e). De votre point de vue, rassemblez tous les détails importants qui vous permettront de gérer une crise lors d'un entraînement ou d'un match.

Et si vous entraînez votre propre enfant ? Ce n'est pas un problème, tant que vous respectez quelques suggestions de base. D'abord, demandez-lui si cela ne lui pose pas de problème. La plupart du temps, l'idée de jouer avec maman ou papa plaît aux enfants. Mais quelquefois ils peuvent refuser. Si c'est le cas, vous pouvez demander pourquoi il ou elle n'en a pas envie, mais au bout du compte c'est à votre enfant de décider. C'est son équipe, après tout, pas la vôtre.

Si l'idée que vous l'entraîniez lui plaît, rappelez-lui que vous devez le ou la traiter exactement comme les autres membres de l'équipe. Pas de traitement de faveur ou de temps de jeu supplémentaire parce que vous êtes son père ou sa mère. Il faut que ce soit très clair, et que vous respectiez vous aussi ce principe.



PREPARATION MENTALE

1. LA CONFIANCE

On l'a dit bien souvent : vos joueurs ratent 100 % des tirs qu'ils n'essaient pas... Encouragez-les à shooter plus souvent. Croyez en vos joueurs et en leur talent. Comment ? Passez en revue avec eux leurs meilleurs matchs. Reprenez chacun d'entre eux et montrez précisément ce qu'ils ont fait et comment ils l'ont fait.

2. PRÉPARATION AVANT LE MATCH

Avant le match, suggérez à vos joueurs de prendre un moment pour se vider l'esprit et rassembler leurs pensées. Orientez leurs pensées sur le match qui les attend... Ils doivent y aller, jouer de leur mieux et s'amuser ! Ils peuvent le faire !

3. DES JOUEURS NERVEUX ?

C'est normal ! Dites à vos joueurs que c'est une bonne chose de se sentir un peu nerveux avant un match. Les meilleurs joueurs ont toujours le trac avant de jouer. Donc, s'ils ont les mains un peu moites, que leur cœur bat plus vite et qu'ils ont du mal à tenir en place, c'est bon signe !

4. NE VOUS AFFLIGEZ PAS DE VOS ERREURS, TIREZ-EN LES LEÇONS

Le basket-ball, comme tous les sports d'habileté, est un jeu d'adaptation. Si les lancers francs d'un joueur touchent toujours l'arrière du panier, aidez-le à adapter son tir. S'ils ont de la peine à se libérer d'un adversaire, aidez-les à s'adapter. Si le joueur qu'ils marquent dribble toujours vers la droite, aidez-les à s'adapter dans leur jeu défensif. Plus ils apprendront à s'adapter vite et mieux, plus leur jeu s'améliorera et gagnera en constance.

« L'attitude est super importante dans le basket. Les entraîneurs aiment les joueurs qui ont une bonne attitude, parce qu'ils apprennent facilement quand les choses vont bien et quand elles vont mal. »

Vince Carter, New Jersey Nets





5. SE DONNER À FOND NE COÛTE RIEN, À PART DES EFFORTS

Entraîneurs, gardez un œil sur vos joueurs, de sorte qu'ils ne quittent jamais le terrain en reconnaissant qu'ils n'ont pas fait de leur mieux. Pour vous assurer de leur motivation, rappelez-leur qu'ils doivent se donner à fond. En vérité, tout le monde peut se donner à fond ; cela ne demande pas de talent particulier, seulement des efforts. Et c'est généralement ce qui fait la différence.

6. COURIR SUR LE TERRAIN

Comme vous le savez, la réussite de vos joueurs dépend souvent de l'impression que donnent les jeunes lorsqu'ils quittent le banc de touche pour entrer dans le match, simplement grâce aux efforts qu'ils fournissent lorsqu'ils sont sur le terrain. Rappelez à votre équipe que lorsqu'ils arrivent sur le terrain, ils doivent avoir mangé du lion !

7. CE SONT VOS ÉQUIPIERS

C'est très simple. Quel que soit son talent, un joueur seul ne suffit pas pour battre les cinq joueurs de l'autre équipe. C'est tout simplement impossible. Apprenez à votre équipe à se faire confiance et à s'apprécier les uns les autres. S'ils travaillent ensemble, il y a de bonnes chances que l'expérience soit positive pour toute l'équipe.

8. L'HORLOGE TOURNE

Dites à votre équipe que c'est à elle de tirer le meilleur parti du temps qu'ils passent sur le terrain. Ne repoussez jamais le développement de leur talent. L'horloge des expériences du basket-ball tourne toujours, et il n'y a de temps mort pour personne !

9. PASSONS À LA VIDÉO

Vos joueurs veulent améliorer leurs capacités ? Faites filmer les matchs que vous jouez par un des parents. Puis asseyez-vous et analysez ce que vos joueurs ont réussi... et, surtout, ce qu'ils doivent travailler. Se voir à la télévision leur donne une idée plus précise de la manière dont ils peuvent améliorer leur jeu. Demandez-leur combien de fois ils ont regardé les grands joueurs à la télévision, et combien ils ont appris en les regardant. Alors imaginez combien ils pourraient apprendre sur leur propre jeu en se regardant jouer aussi en vidéo.

COMMENT SE PRÉPARER POUR UN MATCH OU UN TOURNOI

Le meilleur moyen d'avoir une saison fluide, qui vous permette de vous concentrer sur l'entraînement, c'est d'être bien préparé pour la saison qui commence.

Avant de rencontrer vos joueurs, avant de lancer un ballon ou de tirer, vous devez avoir un programme de tous les matchs que vous jouerez et de tous les entraînements que vous donnerez pendant l'année. En règle générale, deux entraînements et un match par semaine sont une bonne routine, tant pour faire de l'exercice que pour vous réserver du temps en famille. Joignez au calendrier une lettre à l'intention des parents qui expose votre philosophie et vos attentes en matière d'esprit sportif et de participation pendant la saison. Les parents et les joueurs doivent à la fois voir et entendre ce que vous attendez d'eux en termes de compétition, de bon esprit sportif, de ponctualité, etc.

Une fois que vous connaissez les noms des joueurs de votre équipe, n'hésitez pas à appeler personnellement leurs parents pour vous présenter. Dites-leur quand aura lieu le premier entraînement et expliquez-leur que vous présenterez vos plans pour la saison entière ce jour-là. Cela donne aussi aux parents la possibilité d'exprimer en privé leur opinion et leurs inquiétudes concernant la saison, ainsi que les attentes qu'ils ont à l'égard de leurs enfants. Faites venir les parents à l'entraînement le premier jour afin de pouvoir les rencontrer en personne et de répéter encore ce que vous attendez des membres de votre équipe, de leurs parents et de vous-même pendant la saison. C'est une bonne chose que les parents entendent vos attentes à ce sujet, car ils auront un impact de poids sur la ponctualité des joueurs à l'entraînement et sur leur attitude face à la discipline et à l'autorité. C'est aussi une bonne occasion pour évaluer l'enthousiasme des parents concernant leur participation bénévole, le covoiturage, les différents moyens de communication ou toute autre aide administrative.



Le nombre de joueurs idéal pour une équipe de jeunes basketteurs est de dix (10) joueurs. En avoir plus pourrait s'avérer très injuste pour tout le monde. Pour jouer au basket-ball, l'équipement nécessaire est simple : les joueurs ont besoin d'un short, d'une paire de baskets (de préférence adaptée) et d'un ballon. Idéalement, il y aurait un ballon par joueur de l'équipe, au minimum un ballon tous les deux joueurs. Si vous n'avez pas assez de ballons d'entraînement, encouragez fortement vos joueurs à amener des ballons de chez eux s'ils en ont. Les joueurs doivent être encouragés à apporter leurs propres bouteilles d'eau et à marquer leur nom dessus.

Aide bénévole et administrative des parents :

LISTE D'APPEL TÉLÉPHONIQUE : faites concevoir une liste d'appel par un assistant ou un parent bénévole, grâce à laquelle vous pourrez appeler par téléphone une personne désignée qui établira une chaîne de communication fiable avec le reste de l'équipe.

TRANSPORTS PRATIQUES : un parent désigné peut aider à organiser le covoiturage pour s'assurer que tous les enfants peuvent venir à l'entraînement et rentrer chez eux ensuite.

CALENDRIER DES TRANSPORTS POUR LES MATCHS À L'EXTÉRIEUR : il est judicieux d'avoir un point de rassemblement central lorsque votre équipe part pour des matchs à l'extérieur.

ÉQUIPEMENT ET UNIFORMES : faites organiser par un assistant ou un parent une soirée d'inscription dans un magasin de sports local, afin que les enfants s'inscrivent dans l'équipe et s'équipent en même temps.

REPAS DE L'ÉQUIPE, COLLECTES DE FONDS ET AUTRES ACTIVITÉS : la plupart des équipes de jeunes doivent collecter de l'argent pour une raison ou pour une autre, et toute équipe digne de ce nom organisera au moins un repas pendant la saison. Le manager ou le parent doit prendre en charge ces événements et exploiter aussi les talents et l'expertise des autres parents de l'équipe.

RESPONSABILITÉ DU GOÛTER : les enfants peuvent avoir faim lorsque l'entraînement ou le match a lieu juste après l'école. Un goûter léger peut leur donner l'énergie de se mettre directement au basket-ball.



PRÉPARATION LE JOUR DU MATCH



AVANT LE MATCH

1. Arrivez tôt au gymnase (avant vos joueurs).
2. Apportez l'équipement de l'équipe, vos notes et votre tableau effaçable.
3. Soyez prêt(e) : vous devez savoir qui démarrera le match dans votre équipe et comment vous allez remplacer les joueurs sur le banc afin que tout le monde ait bien le temps de jouer.
4. Sachez comment vous allez organiser votre échauffement d'avant-match.
5. Pensez à ce que vous allez dire à votre équipe pour l'encourager avant le match.
6. Réfléchissez à la manière dont vous allez utiliser vos temps morts pendant le match.
7. Élaborez des techniques de dernière minute pour des situations d'attaque et de défense.
8. Tenez-vous prêt à motiver votre équipe pendant l'échauffement, tout au long du match et pendant la réunion 'après-match.

APRÈS LE MATCH

Quelle que soit l'issue du match, il y a toujours une multitude de sujets à aborder à la fin d'un match.

1. Serrez la main des membres de l'autre équipe.
2. Soyez bref et concis pendant votre discussion.
3. Complimentez votre équipe sur ce qu'elle a réussi et passez en revue ses points forts pendant le match.
4. Évaluez les techniques et les efforts généraux de l'équipe qui n'ont pas été à la hauteur et faites des recommandations sur ce que les joueurs doivent continuer à travailler, à titre individuel ou en tant qu'équipe, pour s'améliorer pour les prochains matchs.
5. Demandez à vos joueurs ce qu'ils ont pensé du match.
6. Mettez l'accent sur l'importance de la participation et du travail d'équipe.

La partie la plus importante de cette discussion d'après-match est de garder le moral, quel que soit le sujet, que vous ayez gagné ou perdu. En conclusion, rapprochez-vous pour vous applaudir et vous encourager pour la suite, et n'oubliez pas de rappeler à vos joueurs la date et le lieu du prochain match et/ou entraînement.



GUIDE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES DE L'ENTRAÎNEUR

DISCIPLINE – Il ne sert à rien d'avoir une longue liste de règles. Les meilleurs entraîneurs ne posent que quelques grandes règles. Être à l'heure aux matchs et aux entraînements, par exemple. Si un joueur ne peut pas être là, il ou elle doit appeler plusieurs jours avant le match ou l'entraînement. Faites savoir à votre équipe que vous attendez d'eux qu'ils se comportent toujours de façon sportive. Et faites-leur comprendre que s'ils ne se donnent pas à fond, vous partirez du principe qu'ils sont fatigués et qu'ils ont besoin d'être remplacés.

Si un des jeunes se conduit mal pendant un entraînement ou un match, faites-le regarder les autres jouer. Inculquez aux joueurs qu'ils ne joueront pas tant qu'ils n'auront pas compris vos règles et qu'ils ne les appliqueront pas.

LE JOUEUR PERSO – En particulier dans les équipes les plus jeunes, il y a de temps à autre un joueur qui tend à monopoliser le ballon et les tirs. Si vous sentez que c'est le cas, allez discuter avec lui. Expliquez-lui la situation : « Tu sais, John, tu es vraiment doué avec un ballon. Et tu tires vraiment bien. Mais même si tu es bon au dribble et au tir, si tu pouvais apprendre l'art de trouver un coéquipier démarqué et de lui faire des passes, notre équipe serait encore meilleure. Tu crois que tu saurais faire ça ? » Avec cette approche, vous reconnaissez le talent du joueur, mais vous suggérez aussi qu'au basket, la priorité, c'est l'équipe.

EXPLOSER LES SCORES – De temps à autre, il peut arriver que votre équipe soit tellement en forme que l'autre équipe n'arrive pas à suivre. Il est évident, bien avant la fin du match, que votre équipe va gagner, et qu'elle va gagner avec une belle longueur d'avance. Allez-vous laisser vos équipiers continuer à faire exploser le score ? Non, ce ne serait pas très sportif. Imaginez ce que vous ressentiriez à la place de l'entraîneur de l'autre équipe ou des parents des joueurs. Au lieu de cela, demandez un temps mort et dites à votre équipe de faire passer la balle au moins 5 ou 6 fois avant de tenter un shoot. Ils doivent continuer à faire de leur mieux, mais en travaillant leurs techniques de passe.

ABSENCES – Demandez aux parents une liste des jours où leur fils ou fille ne pourra pas participer aux matchs en raison des vacances. C'est un outil précieux lorsque vous organisez votre calendrier. Et surtout, vous ne vous retrouverez pas en manque de joueurs avant un match parce que vous ignoriez quels seraient les absents.

RETARDS – Vous êtes en droit d'attendre de vos joueurs qu'ils soient à l'heure aux entraînements et aux matchs. Si l'un de vos joueurs a régulièrement des problèmes de ponctualité, demandez-lui pourquoi il ou elle est toujours en retard. Si le joueur n'a pas de motif valable, appelez ses parents. Expliquez-leur que s'ils ne peuvent pas amener leur fils ou fille à l'heure aux entraînements et aux matchs, vous n'aurez pas d'autre choix que de réduire leur temps de jeu. Après tout, ce n'est pas juste pour les autres enfants qui arrivent à l'heure. Cela peut paraître brutal, mais c'est une des leçons de base de la responsabilité d'une équipe.



PARENTS ENCOMBRANTS – Que faire quand un parent tient à vous dire vos quatre vérités ? D'abord, laissez-le parler. Accordez-lui 10 minutes de parole sans interruption. Ne dites rien : laissez-le simplement vider son sac. Mais au bout de 10 minutes, regardez-le droit dans les yeux, remerciez-le d'être venu vous en parler et dites-lui que vous allez réfléchir à ses suggestions et commentaires. Une autre réflexion : si un parent pense qu'il ou elle serait un meilleur entraîneur que vous, c'est facile. Demandez-lui de devenir entraîneur assistant. Cette proposition le prendra par surprise... et l'amènera probablement à faire marche arrière. Et qui sait ? Peut-être a-t-il quelque chose à vous apporter en tant qu'assistant ?

PERDRE DES MATCHS – Que faire quand votre équipe ne gagne aucun match ? Une saison de défaites est naturellement plus difficile pour un entraîneur. Mais votre travail consiste à être le premier à motiver vos troupes. Vous devez rester optimiste et positif. Trouvez quelque chose que l'équipe a réussi et félicitez-la pour ses efforts. Faites-lui comprendre qu'elle progresse collectivement, et que même si elle a perdu cette fois-ci, sa technique s'améliore. Une autre remarque sur le fait de perdre : rappelez-vous toujours que si les jeunes joueurs n'aiment pas perdre, après une défaite ils ont tendance à se remettre beaucoup plus vite que leurs parents.

TRAC D'AVANT MATCH – Avant un grand match, les jeunes joueurs peuvent parfois être si nerveux, si angoissés, qu'ils semblent paralysés au moment du début du match. En un rien de temps, l'autre équipe a déjà pris une belle avance alors que vos joueurs commencent seulement à reprendre contenance.

Soyez attentif à ne pas être une source d'angoisse d'avant-match. Parfois, c'est l'entraîneur qui devient tellement nerveux avant les matchs qu'il ou elle influence le comportement des enfants. Rendez-vous service, à vous et à l'équipe. Avant un match, souriez. Ayez l'air détendu. Racontez-leur des blagues. Et ne vous inquiétez pas si les joueurs manquent d'enthousiasme avant un match. Il y a de fortes chances qu'ils soient on ne peut plus prêts.

PRÉVOYEZ LES CONFLITS – Certains joueurs peuvent pratiquer différents sports en équipe ou mener d'autres activités pendant la saison de basket-ball, ce qui peut parfois créer des conflits. Vous devez vous montrer patient et flexible pendant ces conflits, dans la mesure où les parents du joueur vous informent à l'avance des problèmes de calendrier. La plupart des problèmes autour de ces conflits viennent du fait que l'entraîneur ne découvre que le jour de l'entraînement ou du match qu'il y a un conflit. Ce n'est juste pour personne.

COMMENT FABRIQUER UN PANIER DE BASKET



Pas besoin d'avoir un terrain estampillé NBA pour jouer au basket. La beauté du sport vient de ce qu'il suffit d'avoir un panier et un ballon pour jouer. On peut facilement réaliser un panier à l'aide de matériaux maison. Un panier se compose de trois grands éléments : un panneau, un cerceau et un emplacement en hauteur dans un espace ouvert pour accrocher le panier.

POUR REALISER SOI-MEME UN PANIER DE BASKET :

1. TROUVEZ UN PANNEAU. Il faut quelque chose d'assez solide pour retenir un cerceau, mais pas trop grand, pour être facile à manipuler. La taille moyenne d'un panneau est de 91,44 cm sur 91,44 cm. Le contreplaqué et les feuilles en plastique font de bons panneaux. Cherchez quelque chose de solide et de durable, pour qu'il ne se casse pas ou ne cède pas sous les coups répétés d'un ballon de basket.

2. FAITES UN CERCEAU. Repérez un anneau circulaire en métal ou en plastique lourd d'environ 45,72 cm de diamètre. Les couvercles de poubelle métalliques sont des sources de choix, tout comme les bidons de lait (carrés) à usage industriel, les pots de fleur métalliques (en sciant le bas du pot pour conserver un anneau rond et vide), les cadres de pneu de vélo pour enfants (en enlevant les rayons) et les tiges de fer souples (modélées pour former un cercle). Pour le filet, utilisez de vieux lacets, des filets de pêche, de la ficelle, des maillons métalliques ou d'autres matériaux flexibles qui se fixent facilement à un cerceau. Fabriquez le panier à la taille réglementaire pour que le ballon puisse facilement franchir le cerceau et le filet.

3. ATTACHEZ LE CERCEAU. Fixez solidement le cerceau sur la partie inférieure du panneau à l'aide de vis ou de boulons.

4. FIXEZ LE PANNEAU A UN POTEAU, UN ARBRE, UN BATIMENT OU A UNE SURFACE EN HAUTEUR.

Choisissez un endroit qui dispose de suffisamment d'espace pour jouer et tirer. Fixez le panier afin que le cerceau soit situé à 3,048 mètres de hauteur à partir du sol. Le cerceau doit être parallèle au sol. Veillez à utiliser des clous (bois/bois), des vis et des boulons de qualité industrielle, ou d'autres matériaux solides qui éviteront les risques de chute ou de déplacement du panneau.

5. IL NE VOUS RESTE PLUS QU'A JOUER.

EXERCICES ET MISE EN CONDITION

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON – Exercices à conseiller à vos joueurs

Conseils d'expert de GREG BRITTENHAM, Entraîneur assistant/développement des joueurs, New York Knicks

Prenez assez tôt le temps d'expliquer à vos joueurs qu'en prenant soin de leur corps hors du terrain, ils se rendront un grand service sur le terrain. Les exercices pliométriques sont une méthode possible. Correctement utilisés, ils sont sans danger, faciles à réaliser et particulièrement utiles pour aider les basketteurs à développer leur rapidité, leur vitesse, leur souplesse et leur détente.

L'objectif principal des exercices pliométriques est d'augmenter l'explosivité de vos joueurs. L'avantage de ces exercices est qu'ils sont faciles à faire et demandent très peu d'équipement. Pendant la réalisation des exercices, il faut se concentrer sur la vélocité et la rapidité et non sur la hauteur des sauts des joueurs. Voici quelques exercices pour débiter avec votre équipe. Une séance de pliométrie ne doit pas durer plus de 15 à 20 minutes en tout.



CORDE À SAUTER : sauter à la corde est en fait un exercice pliométrique à impact faible, ainsi qu'un moyen idéal de préparer les muscles d'un joueur à la rapidité qu'impose l'exécution correcte des exercices. Faites sauter vos joueurs à la corde pendant 5 à 7 minutes pour se détendre. Rappelez-leur de rester sur la pointe des pieds.

COURSE SUR BOÎTE : les joueurs se servent d'une petite boîte en bois robuste ou d'une marche d'escalier, qui ne doivent pas dépasser 25 cm de haut. Commencer avec le pied droit sur la boîte/marche, pied gauche au sol. Sauter et changer de pied en même temps, de sorte que le pied gauche est désormais sur la boîte et le droit au sol. Recommencer aussitôt (sans s'arrêter). Faire 10 à 20 sauts, puis repos pendant 1 à 2 minutes. Faire cet exercice 3 à 5 fois. C'est un bon exercice pour développer la vitesse de sprint et la détente.

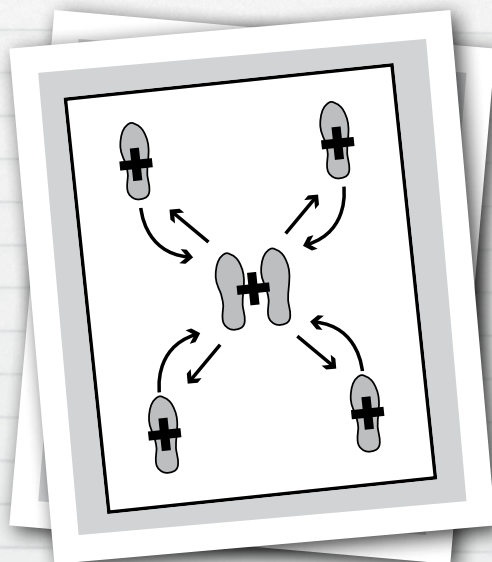
SAUT DE BOÎTE : les joueurs se tiennent debout, les deux pieds sur la même boîte/marche. Leurs orteils sont au bord de la marche (les talons dépassent du bord). Sauter en arrière et atterrir au sol les deux pieds en même temps. Remonter aussitôt sur la boîte. Se concentrer sur la vitesse à laquelle on peut sauter et remonter sur la boîte. Pause d'une ou deux secondes, puis recommencer 10 à 15 fois pour terminer la série. Repos de 1 à 2 minutes entre les séries. Faire cet exercice 3 à 5 fois. L'exercice aide à développer la détente verticale.

SAUT SUR SERVIETTE : étendre une serviette par terre. Elle forme un rectangle. Commencer à un angle de la serviette. Sauter des deux pieds autour de la serviette pour toucher les quatre coins du rectangle. Faire 3 à 8 tours complets dans un sens, puis dans l'autre (un tour complet consiste à faire le tour des quatre coins). Repos de 1 à 2 minutes. Faire cet exercice 3 à 5 fois. L'exercice aide à développer l'agilité.

SAUTS LATÉRAUX : reprendre la serviette et la rouler en forme de tuyau. L'entourer d'un morceau d'adhésif pour maintenir la forme. Poser la serviette roulée sur le sol et se tenir à côté de la serviette. Sauter « latéralement » (sur le côté) au-dessus de la serviette. À l'instant où les pieds touchent le sol de l'autre côté de la serviette, sauter aussitôt pour revenir au point de départ. Continuer à sauter d'un côté et de l'autre pour réaliser 6 à 10 allers-retours.



LES POINTS : 1. Quatre points (utiliser des morceaux d'adhésif) sont placés au sol pour former un rectangle de 60 cm sur 90. Un cinquième point est marqué au centre du rectangle. 2. Le joueur se tient debout, les pieds sur les deux points du bas. 3. Sauter en avant pour atterrir les deux pieds sur le point central, puis sauter jusqu'aux deux points du haut. 4. Le joueur saute aussitôt en arrière en reprenant le schéma. Il y a aller-retour quand le joueur est revenu aux points de départ. Faire plusieurs séries de 8 à 10 allers-retours par joueur.



S'ENTRAÎNER AVEC INTÉGRITÉ

Pour être en forme et compétitif/ve, il faut éviter l'alcool et les stupéfiants... y compris les drogues dites « festives » et celles qui sont censées « améliorer » les performances. Certaines drogues peuvent avoir de graves effets. Les stéroïdes, par exemple, peuvent causer de graves problèmes de santé : rupture de tendons, organes abîmés, hausse du risque de cancer du foie, crise ou attaque cardiaque, etc.

L'alcool et les stupéfiants ralentissent le temps de réaction, obscurcissent le jugement et peuvent altérer des fonctions critiques du corps. Au fil du temps, ils affectent la chimie du cerveau, ce qui peut diminuer le plaisir que l'on prend à des choses comme le sport.

Tous les sportifs apprécient de vivre le moment présent, de rester vifs et de respecter les règles du jeu. Soyez malins et évitez la drogue !



5 CONSEILS AUX ENTRAÎNEURS POUR UN MODE DE VIE SAIN AU QUOTIDIEN

1. Buvez davantage d'eau et limitez les autres boissons, qui peuvent contenir du sucre ajouté et des calories dont vous n'avez pas besoin. N'attendez pas que les enfants se restreignent si vous ne le faites pas.
2. Soyez positif/ve : ne parlez pas de votre poids ou ne vous dévalorisez pas devant les enfants. Ils ne doivent pas penser qu'un style de vie sain est uniquement une question de poids. Et essayez de ne pas trop vous plaindre des exercices qui vous déplaisent ou de la nourriture diététique : ils vous écoutent !
3. Concentrez-vous sur le pourquoi autant que sur le comment : savoir pourquoi il est important d'être en bonne santé les aidera à changer vraiment. Quand vous apprenez quelque chose de nouveau, ou un truc qui marche pour vous, parlez-en aux enfants.
4. Mettez-vous à la marche : prenez les escaliers au lieu de l'escalator. Garez-vous au bout du parking et marchez au lieu de rechercher la place la plus proche.
5. Ne récompensez pas les enfants par de la nourriture : les récompenses en bonbons et autres en-cas encouragent les mauvaises habitudes. Trouvez d'autres moyens de fêter un bon comportement ou un exploit.



L'ÉCHAUFFEMENT

Une bonne routine d'échauffement contribue à limiter des blessures telles que les déchirures ou les entorses. L'échauffement sert à élever la température corporelle et à créer une légère transpiration. Une course lente autour du gymnase ou quelques exercices de passe sur toute l'aire de jeu peuvent suffire. L'échauffement doit cependant comprendre des étirements, en particulier pour étirer les tendons d'Achille, l'aine, les ischio-jambiers et les quadriceps.



Étirement de l'aine

Assis par terre, les joueurs collent leurs plantes de pied l'une contre l'autre. Amener les genoux au sol dans les limites du possible. Comme pour tout étirement, les joueurs ne doivent pas forcer sur les genoux, ni faire de mouvements rapides. Il s'agit d'étirer lentement l'intérieur des jambes autour de l'aine.



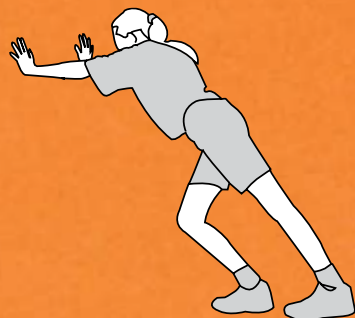
Étirement des ischio-jambiers

Les joueurs s'allongent sur le dos, un genou plié, pied au sol. Tout en gardant l'autre jambe tendue, lever la jambe en l'air. Avec les deux mains, attraper l'arrière du genou et tirer lentement la jambe vers soi, autant que possible, sans forcer. Recommencer avec l'autre jambe.



Étirement des quadriceps

Allongé(e) sur le ventre, main droite sous l'oreille droite, tendre la main gauche vers l'arrière pour lever la jambe gauche. Le pied de la jambe concernée doit remonter en direction de la fesse gauche. Recommencer avec l'autre jambe en tournant la tête vers la droite et en mettant la main gauche sous l'oreille gauche. Tendre le bras droit en arrière pour attraper la cheville droite et monter vers la fesse droite.



Étirement des mollets

Face à un mur, se pencher en avant en posant les paumes des deux mains sur le ballon. Mettre le pied droit légèrement devant le gauche, les pieds écartés de la largeur des épaules. Penchez vers le mur en gardant le pied droit à plat. Le talon du pied gauche doit être légèrement levé, ce qui permet à la partie épaisse sous la cheville, le tendon d'Achille, de s'étirer. Répéter l'étirement sur l'autre pied.

NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : LA DEFENSE

La défense n'est peut-être pas l'aspect le plus prestigieux du basket-ball, mais elle est tout aussi importante que l'attaque. Un des mythes d'une défense solide, cependant, est qu'il faut être rapide et vélocé pour être un bon défenseur. En réalité, la meilleure des défenses repose sur l'anticipation et la vigilance à ce qui se passe autour de vous, sur un bon équilibre du corps et sur les notions de base. Une défense efficace exige aussi beaucoup d'efforts.

VOUS VOULEZ DES PREUVES ?

Bill Russell, ancienne star des Boston Celtics, est considéré comme l'un des meilleurs défenseurs de tous les temps. Russell n'a jamais beaucoup marqué et il mesurait seulement 2,06 mètres. Pourtant, on estime que c'est surtout grâce à lui que les Celtics ont remporté 11 championnats en 12 ans. Russell en imposait tellement en défense et au rebond qu'il n'avait pas besoin de marquer beaucoup de points pour que les Celtics s'imposent comme équipe.

LA BONNE POSTURE

Pour maintenir l'équilibre et être prêt à bouger, restez sur l'avant ou le bout du pied. Ne posez pas ni la plante des pieds, ni les talons. Vous ne pourrez pas vous déplacer assez vite pour arrêter quelqu'un si vous n'êtes pas sur l'avant de vos pieds. Gardez les pieds écartés de la largeur de vos épaules et pliez légèrement les genoux, le torse ou le dos en position basse. Si vos pieds sont trop rapprochés, vous ne pourrez pas vous déplacer vite, quelle que soit votre direction.

UTILISEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS

Une fois dans la bonne posture, la défense se joue habituellement avec les mains et les pieds. Lorsqu'un attaquant dribble, gardez une main en bas près du ballon, et l'autre en hauteur pour empêcher un tir ou une passe. Lorsque l'attaquant cesse de dribbler, vous devez lever les deux mains. C'est également valable lorsque l'attaquant que vous marquez ne possède pas le ballon (deux mains levées pour empêcher les passes).

Concentrez-vous sur la taille de l'attaquant en face de vous, surtout si c'est lui qui a le ballon.

Pourquoi ? Parce que la taille ne bouge pas. Les yeux, la tête, les épaules et les bras peuvent tous bouger avant qu'un joueur ne choisisse une direction. Mais la taille doit rester immobile jusqu'au déplacement. Si vous suivez les autres parties de son corps, les feintes peuvent facilement vous faire perdre votre posture. Un attaquant peut feinter tant qu'il



ou elle veut, mais il/elle n'ira nulle part à moins de déplacer l'ensemble du corps. Gardez donc vos yeux à mi-hauteur du corps.

Déplacez-vous avec l'attaquant en glissant d'un côté à l'autre sans croiser les jambes, selon le principe des pas chassés. Vos pieds doivent conserver l'écart de vos épaules, et votre poids doit reposer sur l'avant des pieds. Ne laissez pas vos pieds se toucher quand vous glissez.

Soyez attentif à tout ce qui se passe autour de vous. Si le joueur que vous marquez n'a pas le ballon, reculez d'un ou deux pas et gardez un œil sur le reste du terrain.

Restez toujours entre le joueur et le panier. Étudiez aussi le joueur que vous marquez. A-t-il tendance à dribbler systématiquement dans une direction ? Quelle main préfère-t-il utiliser en attaque ? Les jeunes joueurs ont presque toujours une main de préférence pour dribbler. Essayez de forcer le joueur à aller dans l'autre sens, ou à utiliser son autre main.



STRATÉGIES DE DÉFENSE

Il existe deux stratégies de défense de base au basket-ball : la défense homme à homme et la défense de zone. Chacune présente un avantage différent qu'il est facile d'expliquer aux jeunes joueurs. Ainsi, en défense homme à homme, chaque joueur doit marquer un joueur de l'autre équipe. Cette configuration se produit souvent spontanément au début d'un match, quand chaque joueur est associé au joueur le plus proche de lui. Si la disparité est trop grande, changez la configuration dès que l'occasion se présente.

Le meilleur moyen d'enseigner à de jeunes joueurs à suivre l'adversaire qu'ils marquent est de mémoriser son numéro. Quand les remplacements commencent, le joueur qui quitte le terrain doit dire à son coéquipier qui rentre « je marque le n°20 » pour qu'il n'y ait pas de confusion sur qui marque qui dans la suite du jeu.

HOMME À HOMME

En défense homme à homme, le défenseur suit simplement son attaquant où qu'il ou elle aille. Cela implique beaucoup de déplacements. Le plus important, pour le défenseur, c'est de rester entre l'attaquant et le panier. Faute de quoi l'attaquant n'aura pas de grandes difficultés pour tirer, obtenir des rebonds ou des passes.

Apprenez à vos joueurs que la défense homme à homme demande d'énormes efforts. En plus de marquer un attaquant, le défenseur doit conserver la bonne posture de défense : genoux légèrement pliés, mains en l'air, prêt à frapper ou à intercepter le ballon. Pour se déplacer comme il faut, le défenseur doit apprendre à se déplacer en glissant sur le côté, mais aussi en avant et en arrière.

Pour les jeunes joueurs, apprendre cette technique de pas chassés peut prendre du temps. Faites de ce pas un exercice régulier de vos séances d'entraînement. Les joueurs doivent adopter la posture de défense active avec les mains et les bras levés, puis se déplacer vers la droite, vers la gauche, en avant et en arrière. Prenez le temps de bien leur montrer l'exercice, et rappelez-leur de garder la posture active. Avec le temps, cela deviendra une habitude.

Les entraîneurs utilisent généralement la défense de zone quand ils veulent forcer l'équipe adverse à lancer le ballon de l'extérieur, ou à l'opposé du panier. C'est comme si l'entraîneur disait : « Tenez, essayez donc d'envoyer le ballon à nos défenseurs. Parce que si vous ratez votre tir, nous serons parfaitement placés pour récupérer le rebond. »

EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT

INTERCEPTION DU BALLON

Former une rangée sur le cercle de la ligne de lancer-franc. Le premier joueur de la rangée est le défenseur. Le joueur suivant est l'attaquant. L'entraîneur garde le ballon pendant que l'attaquant essaie de se dégager et de se démarquer. Le défenseur s'entraîne à tenir une bonne posture de défense, tout en gardant une main en l'air pour intercepter le ballon envoyé par l'entraîneur.

DÉFENSE DE ZONE

Dans une zone, chaque défenseur se voit attribuer un certain espace, ou zone, à défendre, au lieu de suivre un joueur donné. Face à une défense de zone, les attaquants sont obligés de faire passer le ballon sur le périmètre de la défense. Apprenez à vos joueurs à garder toujours les mains levées, afin qu'ils puissent bloquer et intercepter les passes de l'équipe attaquante.

Lorsque le ballon arrive dans la zone attribuée à un défenseur, celui-ci avance aussitôt pour gêner les tirs ou les passes de l'attaquant. Parfois, en fonction du type de zone utilisé, deux défenseurs peuvent entourer ou piéger l'attaquant qui a le ballon. Avec deux jeux de bras et de mains remuant au niveau du visage de l'attaquant, il devient virtuellement impossible de faire une bonne passe ou de tenter un tir.

Les zones demandent de solides compétences au rebond et obligent l'équipe adverse à tenter des tirs depuis le périmètre, qui ont moins de chance de réussir.



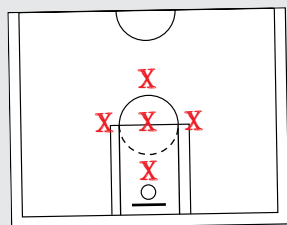


Gardez à l'esprit que dans beaucoup de fédérations jeunesse, les défenses de zone sont interdites car très peu de joueurs ont appris à tirer de l'extérieur. Elles deviennent cependant plus populaires lorsque les enfants entrent au collège (vers 10-11 ans). (À ce propos, les entraîneurs demandent parfois à leur équipe d'alterner entre défense homme à homme et défense de zone au cours d'un match, dans le but de semer momentanément la confusion et de gêner l'équipe adverse.)

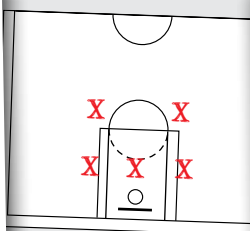
1-3-1 – Un joueur, généralement le plus rapide de l'équipe, se tient en haut du cercle. Les trois autres sont étalés autour de la ligne de lancer-franc, un joueur rapide mais plus grand étant sur la ligne. Le joueur à l'avant essaie de forcer le détenteur du ballon à aller vers la gauche ou la droite tandis qu'un autre défenseur arrive pour le piéger.

2-1-2 – Deux joueurs, habituellement des meneurs, sont au-dessus de la ligne de lancer-franc ; un est sur la ligne médiane, généralement le pivot, et deux autres sont plus bas, de chaque côté de la ligne (les piliers, généralement). Comme pour toutes les zones, le but consiste à défendre à deux face au joueur détenteur du ballon en l'amenant dans une zone où deux défenseurs se rejoignent.

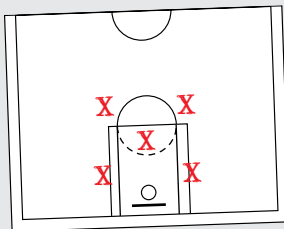
2-3 – Deux joueurs (les meneurs, souvent) sont à l'avant de la ligne de lancer-franc, et les trois autres sont répartis sur la ligne médiane.



1-3-1



2-3

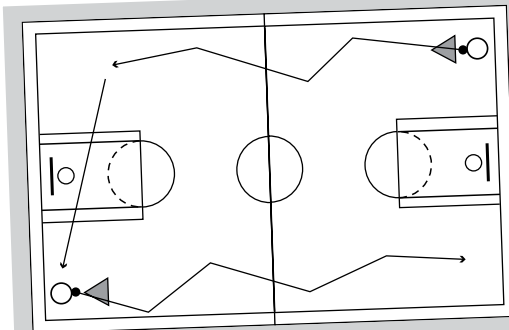


2-1-2

EXERCICE DE DÉFENSE N°1

PAS CHASSES LATÉRAUX

Constituer deux colonnes, une à droite de la ligne de lancer-franc et l'autre à gauche. Le premier joueur de la ligne prend la posture de défense. Le joueur suivant descend le terrain en dribblant en zigzag : trois dribbles à droite avec la main droite, trois dribbles à gauche en croisant pour passer de la main droite à la main gauche, etc., jusqu'au bout du terrain. Les défenseurs se déplacent en pas chassés, tout en restant devant le dribbleur.



EXERCICE DE DÉFENSE N°2

BALLONS ROULANTS

Intérêt : développe la force de la jambe entière, l'endurance musculaire, les techniques de défense et le toucher du ballon.

1. Les joueurs font face au panier derrière la ligne de lancer-franc, « étalés » en position de défense basse.
2. Pour développer plus de puissance, les joueurs doivent essayer de descendre 7 à 8 cm plus bas que leur posture de défense habituelle.
3. L'entraîneur fait rouler trois ballons vers le joueur à différents emplacements, un ballon à la fois.
4. Le joueur utilise les pas chassés pour atteindre le ballon, ramasse le ballon et le renvoie à l'entraîneur.
5. Commencer par des séries de 15 secondes pour monter jusqu'à 30 secondes, et enfin une minute.

CONSEIL : les joueurs doivent garder le dos droit, essayer de ne pas croiser les pieds et conserver en permanence une bonne posture de défense.

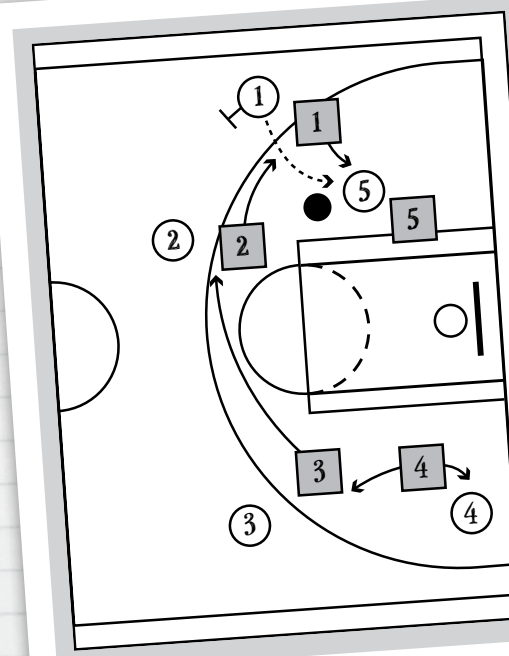
EXERCICE DE DÉFENSE N°3

DOUBLE DÉFENSE DU POSTE BAS

Regardez Shaquille O'Neal : il est quasiment impossible de l'arrêter seul. Beaucoup d'équipes décident donc de faire tout ce qu'elles peuvent pour ne pas se laisser battre par un seul grand joueur. Elles vont l'obliger à lâcher le ballon.

COMMENT S'Y PRENDRE :

Une double défense commence souvent avec un défenseur marquant le passeur. Le meneur adverse passe le ballon au pivot, qui est déjà marqué, généralement par derrière. Le défenseur qui s'occupait du passeur vient aider le pivot pendant que ses coéquipiers tournent en essayant d'éviter de laisser le champ libre à un tireur. La double défense peut varier ; les équipes peuvent passer en double défense dès que la passe est faite, dès que le pivot récupère la passe, ou lorsqu'il ou elle se déplace. La défense doit toujours parer à la possibilité que le joueur en poste haut évite la double défense et passe à un coéquipier libre.



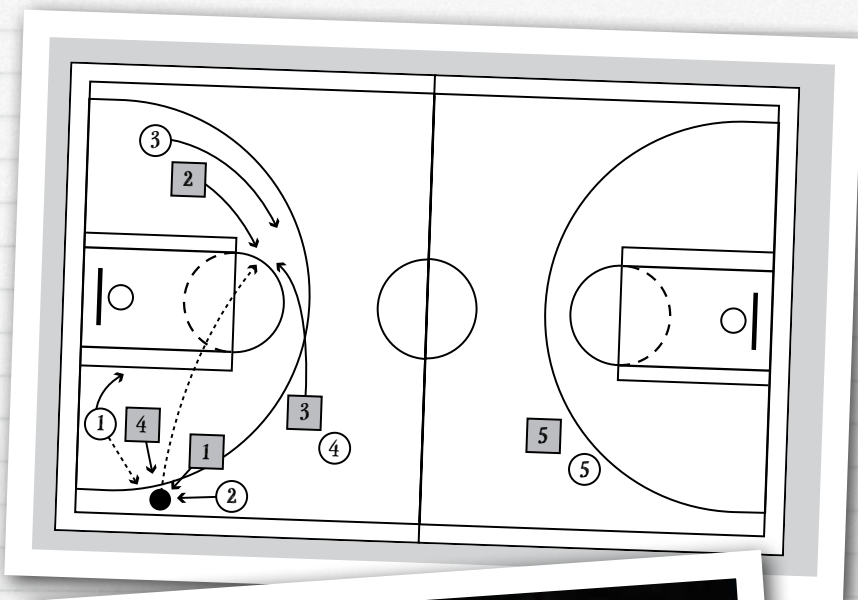
EXERCICE DE DÉFENSE N°4

PRESSING SUR TOUT LE TERRAIN

Le pressing, c'est une forme anglicisée de « pression » et c'est le travail des défenseurs : ils mettent la pression sur l'adversaire pour qu'il fasse une erreur. C'est un jeu où la défense peut alimenter l'attaque, car les équipes espèrent marquer facilement des paniers après que le pressing a fait perdre la balle à leurs adversaires.

COMMENT S'Y PRENDRE :

Les équipes font le pressing lorsque leurs adversaires ne savent pas très bien manipuler le ballon. Habituellement, c'est le meneur de jeu qui détient le ballon, et l'équipe qui fait pression essaie de le lui ôter des mains. Vous devez amener vos adversaires à faire des choses qu'ils ne veulent pas faire, comme par exemple passer le ballon plus tôt que prévu ou agir sous l'effet de la panique. Le pressing empêche l'équipe adverse de contrôler le rythme du jeu. Les défenseurs contestent les passes intérieures, marquent les adversaires de façon agressive à l'arrière et fonctionnent en double défense autour du ballon. Cela demande de grosses quantités d'énergie, et seules les équipes rapides et bien entraînées y ont recours. Les équipes varient habituellement les types de pressing pour décontenancer les attaquants.



NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : LES PASSES

Il y a deux types de passes, les passes directes ou indirectes (au rebond), que tous les joueurs doivent maîtriser. Mais avant d'arriver à ce stade, ils doivent d'abord maîtriser les bases.

La passe directe doit être un exercice récurrent des entraînements. Apprenez aux joueurs à tenir le ballon à deux mains, et à le diriger vers leur coéquipier en poussant des deux mains à la hauteur de la poitrine. Le coéquipier doit attraper le ballon en l'air des deux mains.

La passe indirecte, ou passe au rebond, est fondamentalement similaire à la passe directe. Le ballon est là aussi envoyé des deux mains en direction d'un coéquipier. Cette fois, cependant, le ballon rebondit avant la réception. La difficulté de la passe vient de ce qu'on fait habituellement une passe indirecte à un joueur en mouvement. Le passeur doit donc anticiper avec précision la vitesse de déplacement de son coéquipier.

EXERCICE DE PASSE N°1

Constituer deux colonnes de joueurs à un bout du terrain. Au sifflet, ils commencent à remonter le terrain en courant, en lignes parallèles, tout en se passant le ballon d'avant en arrière. Il est important qu'ils mélangent leurs types de passe (directe et indirecte) et qu'ils aillent vite. Lorsqu'ils arrivent au bout du terrain, le dernier détenteur du ballon doit tenter un tir en course. L'important, c'est la vitesse des passes.

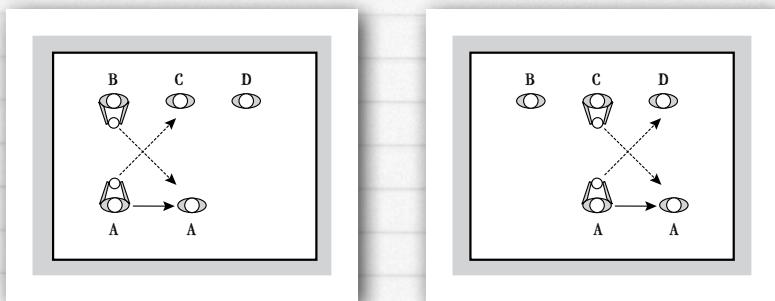


EXERCICE DE PASSE N°2

PASSES A DEUX BALLONS EN PAS CHASSES

Intérêt : coordination œil-main, réaction, réactivité, rapidité, jeu de jambes, endurance musculaire et conditionnement au basket.

1. Tous les joueurs, sauf le joueur A, s'alignent sur la ligne latérale à environ 1,50 mètre les uns des autres.
2. Le joueur A est sur le terrain, à 3 ou 4 mètres devant le premier joueur (B) de la ligne.
3. Utiliser deux ballons de basket. Le joueur A tient un ballon, et le joueur B l'autre.
4. Au début de l'exercice, le joueur A lance le ballon en passe directe au joueur C et commence à se déplacer en pas chassés vers la droite en recevant en même temps une passe directe du joueur B.
5. Après avoir capté la passe du joueur B, le joueur A passe le ballon au joueur D, continue de s'avancer en pas chassés vers la droite et reçoit une passe du joueur C.
6. Le joueur A continue son avancée vers le joueur suivant de la ligne tout en recevant la passe du joueur précédent.
7. Arrivé au bout de la ligne, le joueur A recommence aussitôt l'exercice dans l'autre sens.
8. Il y a aller-retour quand le joueur revient au point de départ. Les joueurs doivent effectuer 2 à 5 allers-retours puis alterner sur la ligne. Le joueur suivant qui prend la place du joueur A fait l'exercice, et ainsi de suite pour chaque joueur de l'équipe.



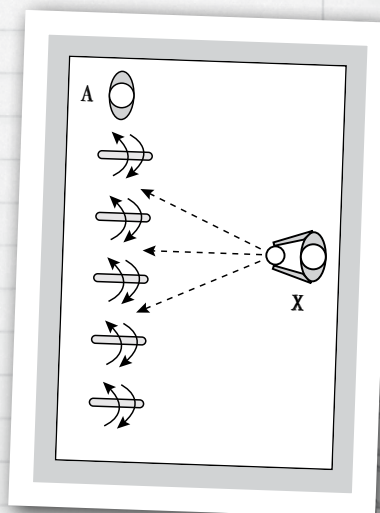
CONSEIL : essayez de changer l'exercice en demandant aux joueurs d'utiliser exclusivement des passes indirectes.

EXERCICE DE PASSE N°3

EXERCICE DE RAPIDITE

Intérêt : développe la vitesse des jambes, l'habileté à recevoir les passes, la concentration.

1. Placer cinq obstacles (des serviettes roulées) en ligne droite à intervalle d'environ 1,5 mètre.
2. Le joueur A se tient à un bout de la ligne, face à l'entraîneur (X).
3. Un par un, les joueurs commencent par un pas latéral au-dessus de la première serviette. Ils se déplacent de gauche à droite en faisant deux petits pas rapides sur le côté au-dessus de chaque serviette en gardant les mains levées pour pouvoir recevoir la passe.
4. L'entraîneur (X) passe le ballon au joueur A en divers endroits pendant son déplacement. Le joueur A doit attraper le ballon et renvoyer la passe à l'entraîneur tout en maintenant ses pas rapides au-dessus des serviettes. Un seul pied doit dépasser des serviettes aux extrémités. Chaque joueur doit faire plusieurs séries de 3 à 5 allers-retours.

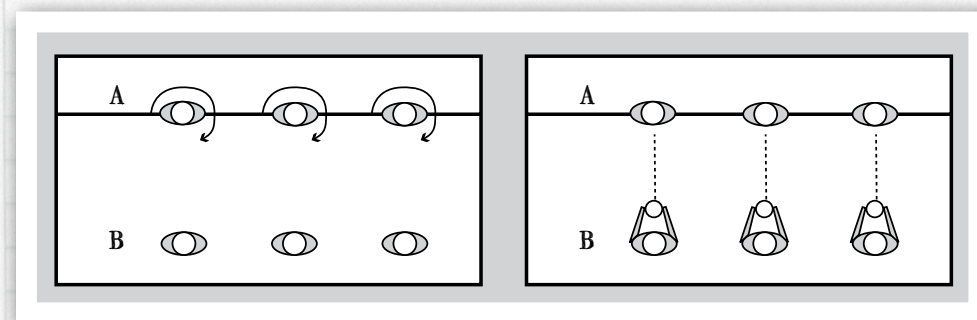


EXERCICE DE PASSE N°4

ROUGE/BLEU

Intérêt : développe la réactivité, les réactions, la rapidité, les « bases », la coordination œil-main et les passes.

1. Diviser l'équipe en deux groupes, A et B.
2. Le groupe A s'aligne sur la ligne du fond, à 2 ou 3 mètres les uns des autres.
3. Chaque joueur du groupe B est associé à un coéquipier du groupe A. Le groupe B est aligné à environ 4 ou 5 mètres derrière le groupe A. (Les joueurs du groupe A tournent le dos aux joueurs du groupe B.)
4. Lorsque l'entraîneur dit « Rouge », tous les joueurs du groupe A tournent de 180° sur la droite et font face au groupe B. (Si l'entraîneur dit « Bleu », tous les joueurs du groupe A tournent vers la gauche.)
5. Lorsque l'entraîneur a dit « Rouge » ou « Bleu », chaque joueur du groupe B envoie une passe directe à son coéquipier du groupe A. Les joueurs du groupe A passent aussitôt le ballon vers l'arrière et se retournent à nouveau pour être prêts pour le prochain appel de l'entraîneur. Assurez-vous que les passes ne sont pas lancées trop tôt.
6. Faites l'exercice 10 fois et échangez les rôles des deux groupes.



CONSEIL : les joueurs du groupe A doivent se concentrer pour tourner tout leur corps de 180°, et pas seulement la tête et les mains. Les joueurs doivent avoir les pieds sur la ligne de fond et les avoir au même endroit une fois retournés.

EXERCICE DE PASSE N°5

2 PASSEURS ET UN DÉFENSEUR AU MILIEU

Les joueurs 1 et 2 se tiennent à 3-4 mètres de distance. Le joueur 1 a le ballon. Le joueur 3 est défenseur et se tient entre les joueurs 1 et 2. Le joueur 3 marque le joueur 1 et essaie de dévier la passe du joueur 1 au joueur 2. Le joueur travaille les feintes et les pas à travers la défense pour faire la passe. Lorsque le joueur 2 reçoit le ballon, le joueur 3 s'efforce d'empêcher une passe du joueur 2 au joueur 1. Le joueur 2 doit attendre que le joueur 3 le marque avant de tenter une passe. Le joueur 3 reste au milieu et empêche les passes dans les deux sens jusqu'à ce qu'il ait dévié trois ballons. Les joueurs alternent afin que tous trois passent défenseur.

EXERCICE DE PASSE N°6

AUTRE EXCELLENT EXERCICE DE PASSE

Un autre excellent exercice de passe et réception, avec en plus le travail de la technique de vision périphérique. Un joueur se tient face à une rangée de cinq joueurs côte à côte, à environ 3,50 mètres de distance. Deux ballons sont nécessaires pour l'exercice. Le joueur seul en possède un, et un joueur en face tient l'autre. Lorsqu'il reçoit une passe, le joueur seul doit toujours faire la passe à l'extrémité opposée de la ligne. C'est un bon exercice pour développer la vision périphérique. Les passes rapides sont idéales pour renforcer les muscles des doigts, des poignets et des bras. Lorsque le joueur seul fait une erreur, il est remplacé par un joueur de la ligne.

NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : MANIEMENT DU BALLON



Comme pour toutes les compétences du basket-ball, le seul moyen d'améliorer son dribble est de s'entraîner. Faites dribbler vos joueurs pour qu'ils deviennent aussi habiles des deux mains. Chez les plus jeunes, plus vous les encouragez tôt à utiliser leurs deux mains, mieux ils y arriveront.

Expliquez aux enfants que s'entraîner au dribble seulement pendant les entraînements ne suffit pas. S'ils veulent vraiment bien maîtriser cette compétence de base du basket-ball, ils doivent aussi s'entraîner de leur côté. Ils peuvent apprendre à dribbler lorsqu'ils sont avec leurs copains, chez eux, dans leur jardin, au terrain de jeu ou même en regardant la télévision.

Plus ils se familiariseront avec les sensations du ballon, mieux ils arriveront à dribbler sans regarder. Rappelez-leur que cela prend du temps et qu'ils ne doivent pas se décourager s'ils se sentent frustrés au départ.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR DE BONNES BASES DE DRIBBLE :

- Utilisez le bout des doigts pour dribbler, jamais la paume des mains.
- Gardez toujours les genoux pliés pour dribbler.
- Gardez la main qui ne dribble pas toujours levée lorsque vous êtes face à des défenseurs.
- Dribblez sur les côtés, ne faites jamais rebondir le ballon devant vous trop longtemps.
- Habituez-vous à faire rebondir fort le ballon au sol.
- Gardez toujours la tête levée quand vous dribblez.
- Ayez toujours une intention quand vous dribblez.

EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°1

Disposez quatre ou cinq chaises ou cônes au milieu du terrain. Chacun à leur tour, les joueurs tentent de remonter le terrain en dribblant aussi vite que possible tout en contournant les chaises. L'exercice force les joueurs à utiliser les deux mains, à garder la tête levée et à ne pas regarder le ballon.



EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°2

EXERCICE A UN BALLON

Intérêt : améliore la résistance, la rapidité et la technique de dribble.

1. Un groupe de 6 à 8 joueurs s'aligne sur la ligne de fond, chacun avec un ballon.
2. Les joueurs « dribblent en vitesse » de la main droite jusqu'au milieu du terrain en poussant le ballon vers l'avant, sans lui laisser le temps de rebondir plus haut que la taille, tout en gardant le contrôle en permanence.
3. Au milieu du terrain, les joueurs s'arrêtent, continuent de dribbler et posent le pied droit en arrière, tout en gardant les genoux pliés, le dos droit et le bras gauche levé pour protéger le ballon.
4. Les genoux pliés, les épaules tournées vers l'avant et le bras gauche levé pour protéger le ballon, les joueurs dribblent en arrière (« dribble protégé ») jusqu'à la ligne de lancer-franc étendue.
5. Sur la ligne de lancer-franc, ramener le pied gauche et croiser le dribble vers la main gauche.
6. Dribbler en vitesse de la main gauche jusqu'à la ligne de fond opposée.

CONSEIL : pour « dribbler en vitesse », le ballon ne doit pas rebondir plus haut que la taille. Pour un « dribble protégé », le ballon doit rester en-dessous des genoux et les joueurs ne doivent jamais croiser les pieds.

EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°3

EXERCICES A DEUX BALLONS

Intérêt : améliore la coordination, la concentration et le contrôle du ballon des deux mains.

Remarque : les exercices suivants imposent d'utiliser deux ballons par joueur.

Dribble en vitesse : les joueurs sont alignés sur la ligne de fond et sprintent/dribblent jusqu'à la ligne opposée avec deux ballons, en gardant chaque ballon devant eux sans qu'il rebondisse plus haut que la taille.

La mitraille : les joueurs sont alignés sur la ligne de fond, le dos droit, les genoux pliés et les ballons rebondissant en même temps en-dessous des genoux. Les joueurs doivent réaliser cet exercice d'abord immobiles, puis, à mesure qu'ils s'améliorent, faites les marcher, courir et finalement sprinter sur un aller-retour jusqu'au milieu du terrain.

Haut-bas : les joueurs sont alignés sur la ligne de fond, le dos droit, les genoux pliés et les ballons rebondissant en même temps, l'un sous le genou, l'autre à peu près à la hauteur de l'épaule. Les pieds doivent être écartés d'un peu plus que la largeur des épaules. Les joueurs doivent changer de côté pour améliorer leur capacité à manier le ballon des deux mains.

CONSEIL : les joueurs doivent toujours dribbler avec la pulpe des doigts, et non la paume des mains.

EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°4

MANIEMENT DU BALLON

Intérêt : développe le contrôle du ballon, la coordination du haut du corps et le timing.

Remarque : pendant ces exercices, le ballon ne doit pas toucher le sol.

Tour des jambes : pieds et jambes collés, les joueurs doivent plier légèrement les genoux et faire tourner le ballon autour de leurs jambes.



Tour de taille : les joueurs font tourner le ballon autour d'eux au niveau de la taille, aussi rapidement que possible, tout en gardant le contrôle du ballon.

Le huit : les joueurs écartent les jambes, s'abaissent en pliant légèrement les genoux et font passer le ballon entre les jambes et autour des jambes en formant un huit, tout en gardant le contrôle du ballon. Pour faire cet exercice, vous devez garder la tête levée !!! Sans cela, vous ne vous améliorerez pas ! Soyez patient, vous perdrez souvent le contrôle du ballon au début, mais en vous entraînant beaucoup vous découvrirez que cela vous aide beaucoup ! Bonne chance, et faites toujours de votre mieux. Donnez-vous à fond, sinon vous ne saurez jamais ce que vous êtes capable de faire.

CONSEIL : les joueurs doivent être encouragés à faire bouger le ballon aussi vite que possible, tout en en gardant le contrôle. Ils doivent changer de sens de temps à autre. Commencez par plusieurs séries de 15 secondes dans chaque sens, puis montez jusqu'à une, voire deux minutes.

EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°5

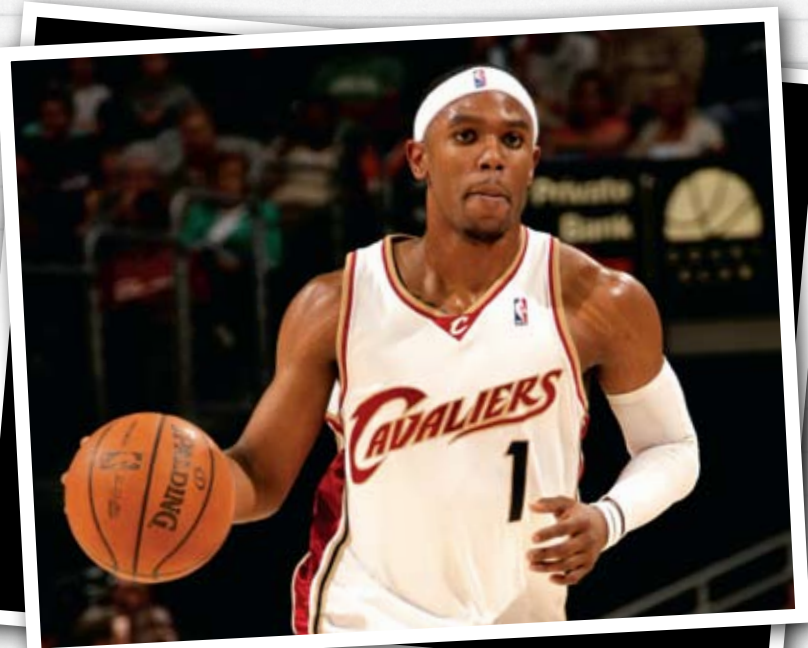
DRIBBLE DANS LE DOS

Dribblez très vite jusqu'au premier cône et, quand vous y arrivez, votre corps doit être penché en avant devant le ballon. Amenez rapidement le ballon dans votre dos avec le poignet, les doigts et le bras, pour changer de sens. Le ballon doit rester à la hauteur de la taille. Quand le ballon change de sens, utilisez l'autre main et le corps pour protéger le ballon. Continuez comme ça à changer de main à l'aide du dribble dans le dos jusqu'au dernier cône, puis faites un tir en course.

EXERCICE DE MANIEMENT DU BALLON N°6

LE ROI DU CERCLE

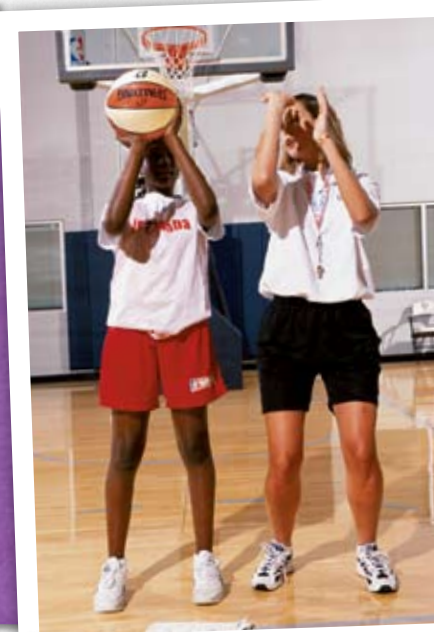
Placez deux joueurs dribblant tous deux un ballon dans le rond central. Tous deux doivent continuer de dribbler tout en tentant de voler le ballon de l'autre. Pour que ce soit plus intéressant, donnez un coup de sifflet toutes les 10 ou 15 secondes pour que les joueurs changent de main pour dribbler.



NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : LE TIR

Tous les grands tireurs partent de la même posture de base, que ce soit pour un lancer franc ou un tir en suspension. En adoptant la bonne position pour tirer, vous visez mieux et au fil du temps vous parviendrez à atteindre votre cible de plus en plus loin.

Mais pour commencer, concentrez-vous sur l'exécution des bonnes techniques de tir de près. Le meilleur moyen de développer de mauvaises habitudes de tir, c'est de tirer loin du panier. Ce n'est pas de l'entraînement, c'est du n'importe quoi. S'entraîner à bien tirer est peut-être la base la plus importante du basket-ball, parce que ces techniques doivent devenir automatiques avant d'espérer devenir un grand attaquant. C'est pourquoi les tirs, plus que les autres capacités, exigent de la répétition.



Étape par étape

POSTURE DE BASE DU TIREUR

Placez-vous bien en face du panier, le poids également réparti sur les deux pieds, et pliez légèrement les genoux. Si vous êtes droitier, votre pied droit doit être légèrement devant le gauche (pas plus de 7 cm), face au panier.

1. Amenez le ballon en position « verrouillé-chargé ». En d'autres termes, mettez le ballon sur le bout des doigts de la main qui tire, comme un serveur tenant un plateau. Utilisez l'autre main pour vous guider, rien d'autre. Pliez les genoux en gardant la tête au-dessus du ballon.

2. Ne quittez plus votre cible des yeux. Certains joueurs visent l'arrière du cerceau, d'autres se concentrent sur un point juste au-dessus de l'avant du cerceau. Quel que soit votre choix, ne quittez plus ce point des yeux. Utilisez l'autre main pour vous guider. Elle n'est là que pour vous placer et vous aider à garder le ballon en équilibre dans la bonne position. N'essayez pas de tirer des deux mains. Si la main inactive est trop loin devant le ballon, il sera difficile de tirer avec précision. Répétez chacune de ces étapes jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques.





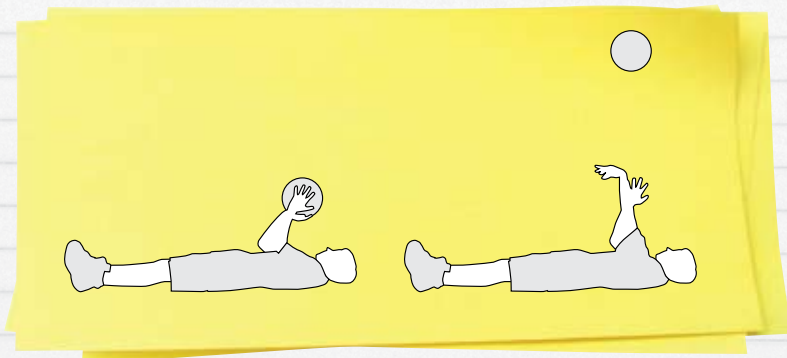
3. Une fois votre « système de guidage » au point, lancez le ballon directement dans le panier, jusqu'à ce que votre bras soit entièrement tendu et que votre épaule se bloque. Poursuivez en cassant votre poignet vers le bas. Rappelez-vous de garder l'épaule qui tire dans l'alignement du corps. Ainsi, votre bras n'a qu'à monter et descendre, ce qui augmente votre précision.

4. Quand vous lâchez le ballon, il doit rouler sur vos doigts en faisant une vrille. Le majeur est habituellement le dernier doigt à lâcher le ballon. Rappelez-vous de tirer du bout des doigts, et non de la paume de la main. Entraînez-vous à cette technique près du panier. La séquence doit rester la même à chaque fois. C'est pourquoi il est important de commencer en s'entraînant de près. Une fois ces principes de base devenus automatiques, vous parviendrez à adopter instantanément la posture de base après un dribble ou la réception d'une passe, sans devoir réfléchir à chaque mouvement.

EXERCICE DE TIR N° 1

À PLAT SUR LE SOL

Allongez-vous sur le dos et entraînez-vous à lancer le ballon en l'air. Si vous utilisez la bonne technique, le ballon doit redescendre tout droit. S'il va d'un côté ou de l'autre, vérifiez la main qui vous guide. Assurez-vous que vous tendez le bras bien droit et que vous cassez le poignet vers le bas.



EXERCICE DE TIR N° 2

SUR UNE CHAISE

Installez une chaise à environ deux mètres du panier. Asseyez-vous et entraînez-vous à lancer le ballon d'une main. Assis, vous êtes obligé de tendre complètement le bras et de casser votre poignet ensuite. Si vous n'utilisez pas la bonne technique, le ballon n'ira pas jusqu'au panier, et aura encore moins de chances de rentrer.

Si vous observez les meilleurs tireurs, vous remarquerez qu'ils s'arrêtent, sautent et tirent, le tout dans un seul mouvement fluide. Ils n'ont pas le temps de réfléchir à ce qu'ils font et à comment ils le font. C'est parce qu'ils se sont entraînés à ce mouvement de tir pendant des heures que c'est devenu un élément automatique de leur jeu. C'est cela que vous voulez obtenir, vous aussi.

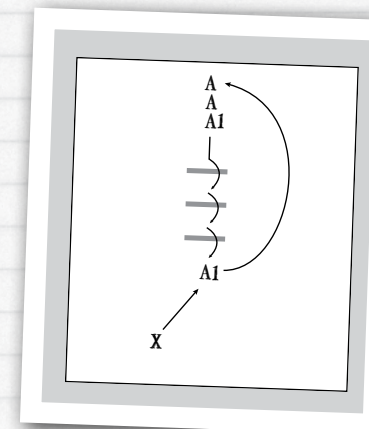


EXERCICE DE TIR N° 3

SAUT, PASSE, TIR

Intérêt : expérience d'une tâche complexe, qui améliore aussi la concentration, l'explosivité de la jambe, la coordination œil-main et les techniques de base du tir.

1. Mettre trois obstacles (des serviettes roulées) en ligne droite écartés d'environ 60 à 90 cm en face du panier. La distance entre la dernière serviette et le panier doit être suffisante pour permettre un tir en suspension confortable.
2. Au début de l'exercice, les joueurs (A) font la queue face au panier, derrière les serviettes.
3. Le premier joueur, A1, saute rapidement par-dessus les trois serviettes (les joueurs doivent sauter des deux pieds). Lorsque le joueur A1 passe au-dessus de la troisième serviette, il reçoit une passe de l'entraîneur (X). Les joueurs doivent atterrir dans la bonne posture pour un tir en suspension (pour les droitiers: pied droit légèrement devant le pied gauche, genoux pliés, dos droit et tête levée).
4. À l'atterrissage, le joueur A1 tente aussitôt un tir en suspension, puis s'éloigne en courant de l'entraîneur et revient au bout de la file des joueurs A.
5. L'entraîneur (X) peut varier les positions de tir en plaçant les trois serviettes à différents angles du panier.



CONSEIL : certains exercices de tir et de conditionnement peuvent être difficiles pour les joueurs ayant des capacités de tir plus réduites. Essayez aussi d'avoir un deuxième entraîneur ou une aide à portée de main pour récupérer les ballons et les tendre à l'entraîneur qui s'occupe des passes aux joueurs. Vous pouvez aussi accélérer le rythme des exercices en utilisant deux ballons.

LES BONS PRINCIPES : plus les joueurs courent pendant un exercice et moins ils prennent le temps de regarder les autres, mieux c'est. Pour vos exercices, essayez de diviser les joueurs en groupe de trois ou quatre (autour d'un entraîneur) si c'est possible. Utilisez un maximum d'aire de jeu et autant de paniers que possible. Faites exécuter les exercices autant de fois que possible. Si vous dirigez des exercices avec l'équipe toute entière, maintenez l'attention des joueurs qui attendent en leur demandant ce qu'ils voient de bon et de mauvais dans ce que font les joueurs devant eux.

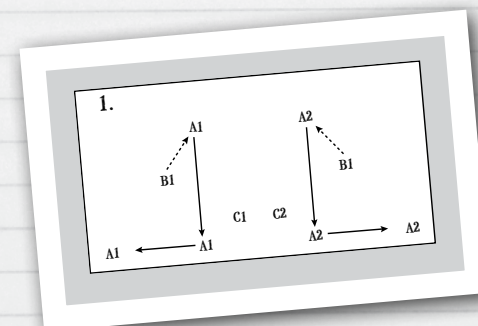
EXERCICE DE TIR N° 4

TIR ET PAS CHASSÉS

Intérêt : développe les compétences fondamentales de tir, passe et rebond, ainsi que la posture défensive et la force des jambes.

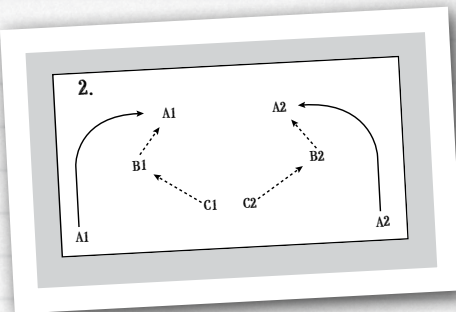
Remarque : l'exercice implique six joueurs (en même temps) : deux tireurs (A1 et A2), deux passeurs (B1 et B2) et deux joueurs au rebond (C1 et C2).

1. Les deux tireurs A1 et A2 commencent épaule contre épaule en se tenant prêts à recevoir les passes des passeurs B1 et B2, placés à l'extérieur des lignes. Les joueurs au rebond, C1 et C2, sont sous le panier, sur la ligne.
2. Les joueurs A1 et A2 reçoivent les passes des joueurs B1 et B2, tirent et sprintent pour descendre jusqu'à la ligne de fond. Les joueurs A1 et A2 adoptent alors la posture de défense, dos au terrain et remontent en pas chassés le long du terrain. Le joueur A1 pose le pied droit sur la ligne, pivote et pose le pied gauche en arrière. Le joueur A2 en fait autant à gauche, posant le pied gauche sur la ligne et le pied droit en arrière. Les joueurs A1 et A2 reviennent alors



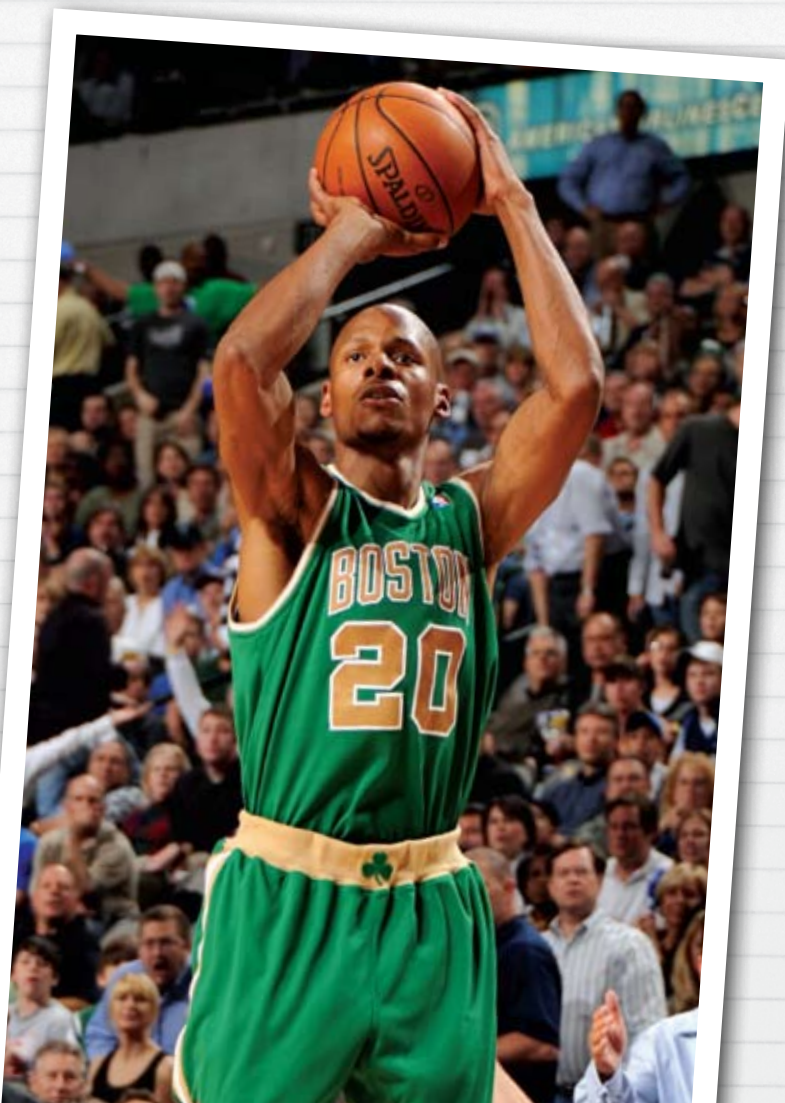
épaule contre épaule, mains levées et prêtes à recevoir les passes des joueurs B1 et B2. Les joueurs A1 et A2 captent les passes, se retournent vers le panier, tirent et recommencent l'exercice.

3. Après 5 à 10 allers-retours, les tireurs A1 et A2 prennent la place de C1 et C2 au rebond, C1 et C2 deviennent les passeurs et B1 et B2 les tireurs (A1 et A2). Faites effectuer l'exercice des deux côtés du terrain.



JEU DE TIR EN ÉQUIPE

Divisez l'équipe en deux groupes, chacun à un bout du terrain. Les deux équipes commencent à 3-4 mètres à droite ou à gauche du panier. Le premier joueur de la file tente un tir. S'il le manque, le joueur suivant tire du même endroit. Tout le groupe avance au point suivant dès que quelqu'un réussit un tir au premier poste. Pour gagner, un groupe doit réaliser les 10 tirs (angle, entre l'angle et la ligne de lancer-franc, lancer-franc, espace opposé à la ligne de lancer-franc et à l'angle, angle opposé... puis retour) avant l'autre équipe.



NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : LES REBONDS

Pour beaucoup d'entraîneurs, les rebonds sont indispensables pour gagner un match.

En attaque, capter un rebond après un tir manqué donne à votre équipe une seconde chance de marquer. D'un autre côté, en réussissant un rebond défensif, un joueur limite les chances de l'adversaire à un seul panier. Ces « secondes chances » peuvent faire toute la différence pour gagner ou perdre un match.

Les grands spécialistes du rebond ne sont pas forcément les joueurs les plus grands ou ceux qui sautent le mieux. Bien sûr, les grands joueurs et ceux qui ont une bonne détente ont un avantage, mais comme pour la défense, la posture et les notions de base peuvent faire de n'importe quel joueur un spécialiste du rebond. De fait, en utilisant la bonne technique, vous pouvez écarter n'importe quel joueur du panier et des positions de rebond.



TIR MANQUÉ

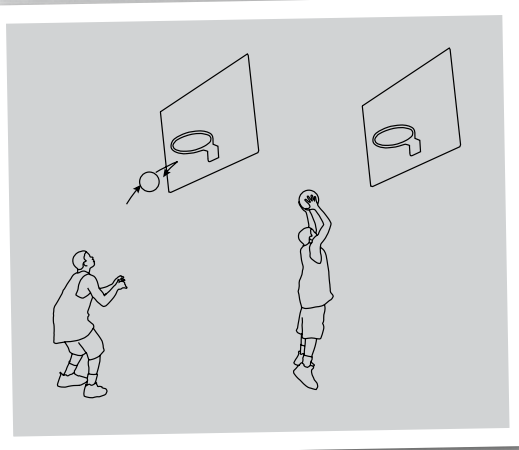
Partez toujours du principe que le tireur va rater son tir. Peu importe qui tire ou d'où il ou elle tire : tenez-vous prêt à prendre le rebond d'un tir manqué. Souvenez-vous que même les grands tireurs ratent la moitié de leurs paniers.

CONTRE

Dès qu'un tir se dirige vers le panier, vous devez vous mettre en position de rebond. Mettez-vous devant le joueur que vous marquez et tournez-vous vers le panier en restant entre votre adversaire et le cerceau. Vous pouvez utiliser le « pivot inversé » pour passer devant votre adversaire si vous tournez le dos au panier au moment du tir. Pivotez sur un pied quand le tir s'élève dans les airs. Plantez par exemple votre pied droit au sol, tournez sur ce pied et ramenez votre jambe gauche à vous de façon à être face au panier. Cela vous permet de passer en position de rebond tout en gardant votre adversaire derrière vous. Rapprochez-vous de votre adversaire afin de pouvoir vous déplacer avec lui ou elle. Gardez l'équilibre en écartant bien les jambes et en pliant légèrement les genoux.

Concentrez-vous sur la trajectoire du ballon et essayez de faire attention aux angles. Votre adversaire étant derrière vous, il est plus facile d'aller rapidement vers le ballon.

Lorsque le ballon redescend, sautez. C'est-à-dire que vous devez garder les jambes écartées pour conserver l'équilibre pendant que vous sautez. Sautez avec les deux mains et dès que le bout de vos doigts touche le ballon, accrochez-le. Redescendez avec le ballon dans le même mouvement. Protégez tout de suite le ballon pour que vos adversaires ne puissent pas le récupérer, puis passez le ballon ou tentez un tir.



COMMENCER [ET FINIR] UNE CONTRE-ATTAQUE

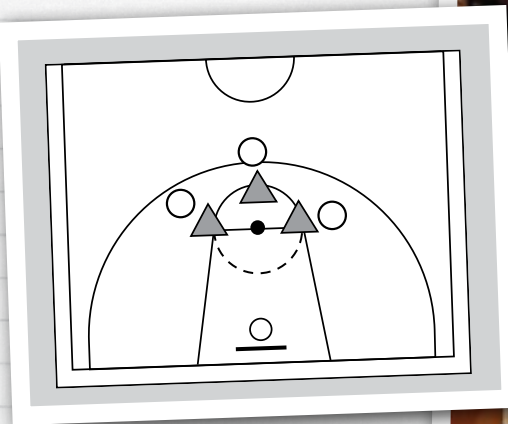
Le meilleur moyen de partir en contre-attaque est de capturer un rebond défensif et de faire une passe extérieure rapide à un coéquipier. Rappelez-vous qu'il ne faut pas garder le ballon et rester sur place. Au lieu de cela, relevez immédiatement la tête et lancez le ballon à un coéquipier démarqué qui remonte le terrain, puis mettez-vous vous-même à courir. Suivez la contre-attaque et mettez-vous en position de capturer le rebond offensif de l'autre côté du terrain si c'est votre équipe qui rate son tir.

ENTRAÎNEZ-VOUS À LA RÉCUPÉRATION OFFENSIVE

Tenez-vous entre 60 et 90 cm du panier et lancez le ballon contre le panneau. Avancez sur le ballon pendant qu'il redescend et bloquez-le des deux mains. Pensez à garder le ballon en hauteur, à distance de votre corps. Gardez le ballon dans cette position, redescendez et resautez aussitôt pour tirer dans le panier.

EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT

Trois joueurs (un dans l'angle gauche de la ligne de lancer franc, un au milieu et le dernier dans l'angle droit) prennent la posture défensive. Trois autres joueurs prennent position face aux défenseurs. L'entraîneur lance le ballon et les défenseurs s'efforcent de contrer les attaquants tandis que tous tentent de récupérer les rebonds.



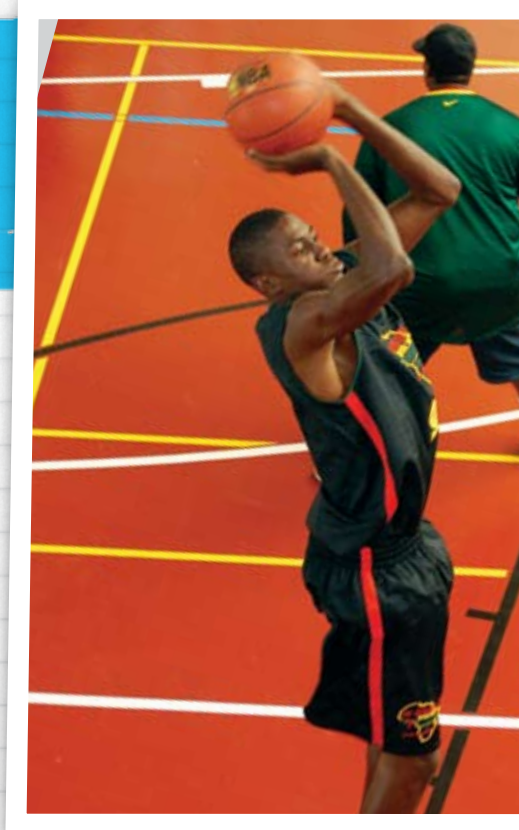
NOTIONS DE BASE DU BASKET-BALL : L'ATTAQUE

Avec les jeunes joueurs, il est assez simple d'enseigner les deux approches de base : la contre-attaque et l'attaque en formation sur une moitié de terrain. Chaque système comporte ses avantages et ses inconvénients.

CRÉER VOTRE 5 MAJEUR

Si vous devez être entraîneur de basket-ball, vous devez placer vos joueurs comme il faut. Voici une présentation rapide des cinq postes sur le terrain :

- 1. LE MENEUR DE JEU :** ce joueur s'occupe du ballon pendant que l'équipe remonte le terrain pour passer aux techniques d'attaque. Le meneur ressemble beaucoup au quarter-back des équipes de football américain. Les meneurs doivent exceller au maniement du ballon et être capables de voir l'ensemble de l'aire de jeu. Cela signifie être capable de dribbler sans regarder le ballon. Un meneur de jeu de talent qui maîtrise également les tirs en suspension et les remontées au panier est un atout clé de la réussite de l'équipe.
- 2. L'ARRIÈRE :** si ce joueur a de bonnes capacités de maniement du ballon, il ou elle est habituellement le meilleur tireur et le principal marqueur de l'équipe. On l'appelle aussi parfois le « second arrière », le meneur de jeu étant alors le premier. C'est normalement le joueur le plus sportif de l'équipe sur le terrain.
- 3. L'AILIER :** l'ailier est habituellement le joueur le plus polyvalent sur le terrain. Il ou elle joue à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Il doit savoir tirer et bien dribbler, tout en utilisant sa taille et sa force pour la lutte aux rebonds près du panier.
- 4. L'AILIER FORT :** ce joueur est souvent le joueur préposé aux rebonds aux deux bouts du terrain. En défense, les ailiers forts peuvent lancer une contre-attaque en captant un rebond et en faisant une passe extérieure rapide aux deux arrières. Grand et fort, comme son nom l'indique, il ou elle n'est peut-être pas le joueur le plus gracieux de l'équipe, mais sa présence se fait toujours sentir.
- 5. LE PIVOT :** quel que soit son niveau, pour réussir une équipe a toujours besoin d'un grand homme de talent au centre. Traditionnellement, le pivot est le plus grand joueur de l'équipe. Son travail consiste à ancrer la défense de son équipe et à capturer les rebonds aux deux extrémités du terrain. En outre, le pivot est le principal marqueur offensif en poste bas.





LA CONTRE-ATTAQUE

Pour mettre en place une contre-attaque efficace, il vous faut une équipe au jeu de jambes rapide, en pleine forme et douée pour capter les rebonds défensifs et lancer des passes extérieures aux deux arrières. Dans ce système traditionnel, l'idée est d'être tellement rapide aux panneaux que votre équipe domine littéralement l'adversaire sur les paniers faciles.

Évidemment, tout cela repose sur la capacité de votre équipe à tirer, à faire des passes et à obtenir des rebonds. En pratique, vous devez travailler ces notions de base, ainsi que les passes vers l'extérieur et l'endurance. Malheureusement, les contre-attaques échouent très rapidement si l'autre équipe se précipite en défense, forçant votre équipe à passer en attaque sur une moitié de terrain. Les équipes qui s'entraînent exclusivement à la contre-attaque ont souvent du mal à mettre en place une attaque plus lente, en formation, et cela peut poser des problèmes.

L'ATTAQUE EN FORMATION SUR UNE MOITIÉ DE TERRAIN

Si vous décidez de travailler sur des tactiques de jeu, vous pouvez consacrer une grande partie de l'entraînement à expliquer comment chaque tactique fonctionne. Présentez-les d'abord étape par étape, puis mettez-les en pratique encore et encore jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Votre meneur de jeu commande la défense. Il ou elle doit annoncer une tactique qui permette à un de vos joueurs de se démarquer pour tenter un tir ou de faire passer le ballon entre les joueurs jusqu'à ce qu'ils puissent tirer en ayant de bonnes chances de marquer.

Bien entendu, les entraîneurs judicieux apprennent aux enfants la contre-attaque et l'attaque sur une moitié de terrain. Ils les laissent tenter une contre-attaque quand l'occasion se présente, mais ils leur inculquent aussi à mettre en place des tactiques de jeu si aucune contre-attaque n'est possible.

CONSEIL OFFENSIF

En plus de travailler les notions de base du basket-ball, essayez toujours d'enseigner quelques tactiques élémentaires pendant l'entraînement. Rassemblez les joueurs autour du tableau et faites un schéma de tactiques offensives précises. La manœuvre traditionnelle du « passe-et-va », par exemple, peut être expliquée avec un schéma, puis montrée par vos assistants et vous. Ensuite, laissez les enfants répéter la manœuvre.

Montrez-leur comment fonctionne un écran. D'abord avec un schéma, puis en le montrant avec vos assistants. Lorsque les enfants auront intégré ces tactiques de base, vous pourrez introduire une ou deux tactiques lors des entraînements suivants. Réservez du temps à chaque entraînement pour que les joueurs puissent répéter la tactique pas à pas avant de la tenter en vitesse réelle. Assurez-vous que chaque joueur apprenne à effectuer ces tactiques. Vous pouvez même laisser vos joueurs décider du nom qu'ils donneront à ces tactiques, ce qui peut s'avérer amusant.

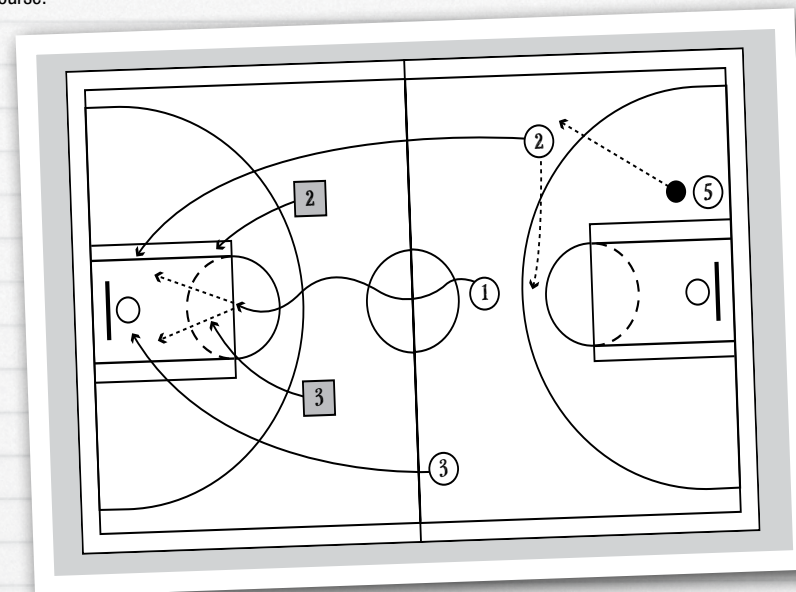


LA CONTRE-ATTAQUE

Une équipe offensive cherche toujours les tirs faciles. Un moyen d'en obtenir consiste à descendre le terrain rapidement avec le ballon, avant que les défenseurs de l'autre équipe aient le temps de se mettre en place. Les contre-attaques se produisent presque toujours après qu'une équipe a manqué un panier ou un lancer-franc. L'équipe qui récupère le ballon descend le terrain rapidement et cherche à avoir un nombre supérieur de joueurs, par exemple à deux contre un défenseur, ou à trois contre deux.

COMMENT S'Y PRENDRE :

L'équipe qui contre-attaque doit ramener le ballon au milieu du terrain pendant que les autres attaquants remontent pour se tenir à côté du joueur qui dribble. Le possesseur du ballon doit s'arrêter près de la ligne de lancer-franc. Si les défenseurs choisissent de marquer les joueurs latéraux, cela laisse la possibilité d'un tir libre à 4,50 mètres. Mais si un défenseur vient marquer le détenteur du ballon, un des joueurs sur les côtés sera démarqué et libre pour une passe et un tir en course.

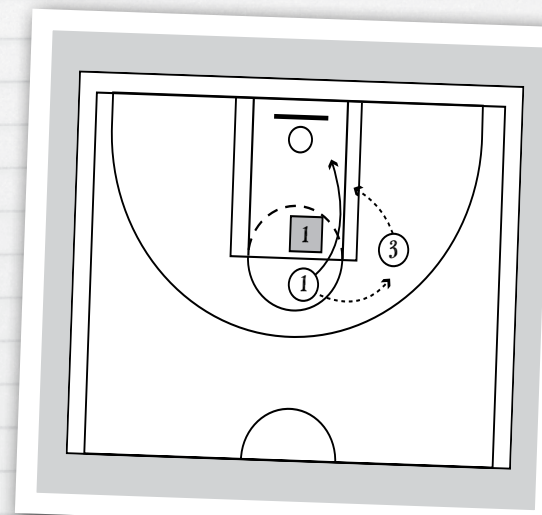


LE PASSE-ET-VA (« give and go »)

Le passe-et-va peut être utilisé par deux attaquants et s'avère très efficace contre des défenseurs peu agressifs et paresseux. Mais cela peut aussi griller les défenseurs qui se tiennent trop près du joueur qu'ils marquent.

COMMENT S'Y PRENDRE :

Tout est dans le nom : un joueur « passe » le ballon à un coéquipier, qui « va » ensuite jusqu'au panier. Le possesseur du ballon fait une passe, puis remonte au panier en courant, généralement après avoir feinté dans l'autre sens. C'est une technique efficace car le défenseur peut se retourner pour suivre le ballon, ou se détendre lorsque son adversaire a cédé le ballon.



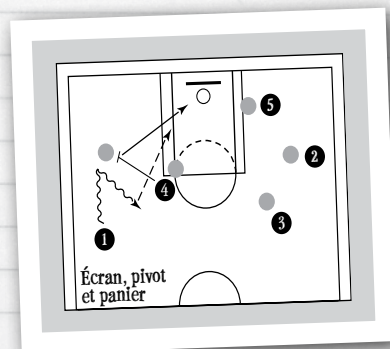
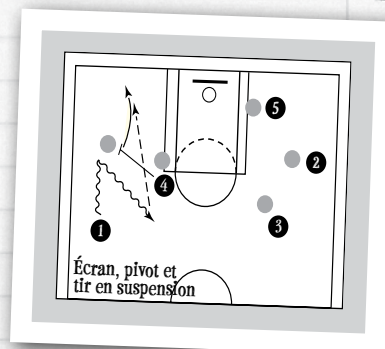
ÉCRAN ET PIVOT (« pick and roll »)

John Stockton et Karl Malone, anciens coéquipiers des Utah Jazz, sont connus pour cette manœuvre, appelée aussi « pick-and-roll », qu'ils exécutaient quasiment à la perfection. Elle peut être si efficace que, même si les défenseurs la voient venir, elle reste difficile à arrêter.

Gardez à l'esprit que l'écran et pivot s'utilise presque exclusivement contre des défenses homme à homme agressives. La manœuvre demande deux attaquants. Il y a trois options possibles, chacune étant conçue pour donner un maximum de chances de réussir le tir en faisant écran sur un des deux défenseurs.

ÉCRAN, PIVOT ET TIR EN SUSPENSION

1. Le meneur de jeu (1) dribble vers le côté du terrain où un autre attaquant (4) est isolé ou seul avec son défenseur. Dans les deux cas le joueur isolé à gauche du terrain est l'ailier fort (4).
2. Le meneur (1) amène le joueur qui le marque vers la gauche. Ce faisant, son coéquipier (4) prend la même direction pour faire écran.
3. Une fois l'écran en place, le meneur (1) dribble tout autour de son coéquipier (4) pour tenter de berner son défenseur.
4. Dès que l'attaquant (4) sent que le défenseur du meneur est sur lui, il se décale dans un angle. Le meneur (1) qui semble être prêt soit à remonter jusqu'au panier, soit à tenter un tir en suspension, attire l'attention des deux défenseurs et fait une passe rapide à son coéquipier (4), qui est alors libre de tirer en suspension.

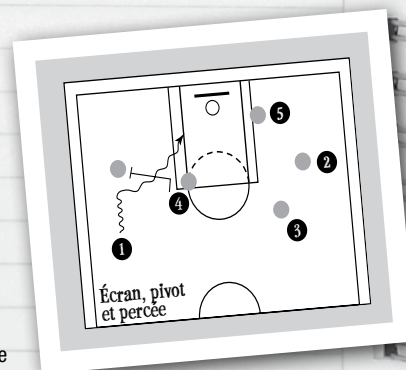


ÉCRAN, PIVOT ET PANIER

Les étapes 1, 2 et 3 sont les mêmes qu'au-dessus.

4. Au lieu de se décaler dans l'angle pour un tir en suspension, l'attaquant (4) qui fait écran avance jusqu'au panier. Les défenseurs suivent habituellement le joueur qui possède le ballon, dans ce cas présent c'est le meneur (1).

5. Le meneur fait une passe, généralement indirecte, à travers la défense, jusqu'à son coéquipier (4) qui peut alors marquer facilement.



ÉCRAN, PIVOT ET PERCÉE

1. Le meneur (1) et son coéquipier (4) se dirigent vers le même point du terrain.
2. Le meneur attend que l'écran soit en place, puis amène son défenseur dans l'écran. Le but de l'écran est simplement de ralentir le défenseur. La moindre hésitation du défenseur peut libérer une voie vers le panier pour le meneur (1).
3. Le meneur continue de dribbler et se rapproche autant que possible de son équipier (4) pour mettre l'écran en place. Si le défenseur du meneur se laisse prendre par l'écran, le meneur (1) monte droit au panier.

CONSEIL : METTRE EN PLACE UN ÉCRAN

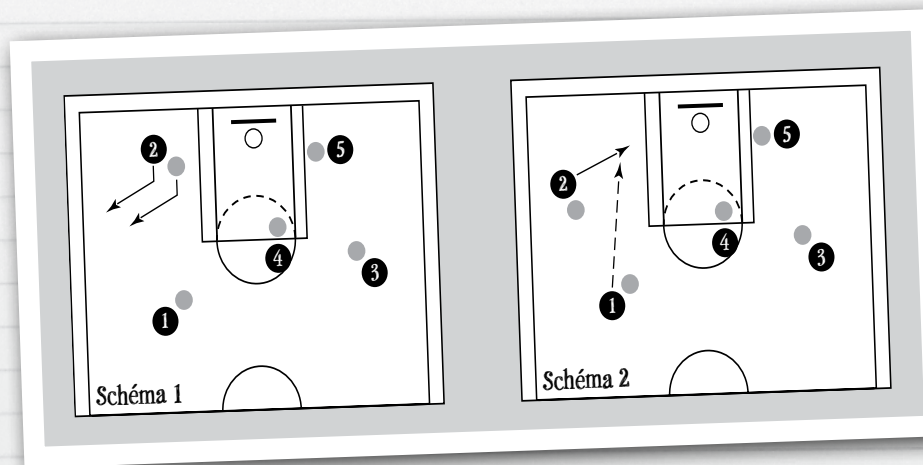
L'une des techniques les plus efficaces à laquelle une équipe puisse recourir est le « pick and roll » (écran et pivot). La manœuvre repose entièrement sur l'écran. Lorsqu'un bon écran est en place, l'attaquant empêche effectivement le défenseur de voir un autre attaquant. Cela permet au coéquipier attaquant de se libérer et d'aller à un point dégagé du terrain où il peut recevoir une passe et tenter un tir immanquable ou, s'il a le ballon, de contourner le défenseur pour tirer sans gêne vers le panier. Pour installer l'écran, vous devez anticiper le déplacement du défenseur avant que celui-ci ne se déplace. Une fois en position, plantez-vous pieds bien écartés, les mains et les épaules près du corps, et ne bougez plus. Si vous bougez, ou si vous sortez les mains pour aider à contrer le défenseur, vous serez sanctionné pour une faute offensive. Quand vous serez capable de mettre en place un bon écran, il sera beaucoup plus facile pour vos coéquipiers de marquer.



LA PORTE ARRIÈRE (« back door »)

Cette manœuvre est particulièrement efficace contre une défense homme à homme agressive. Elle est spécialement conçue pour exploiter la tactique agressive des défenseurs, qui marquent les joueurs n'ayant pas le ballon. La Porte arrière peut être réalisée par deux attaquants, quels qu'ils soient, n'importe où sur le terrain. Elle est même efficace en cas de pressing sur tout le terrain.

1. Quand le meneur de jeu (1) franchit la ligne médiane et tente d'organiser une attaque, un coéquipier (2) fait deux pas rapides vers la gauche. (Schéma 1)
2. Le coéquipier (2) fait ces deux pas en sachant que le défenseur agressif qui essaie de bloquer le ballon le suivra. (Schéma 1)
3. Dès que le défenseur le suit, l'attaquant (2) s'élance vers le panier. (Schéma 2)
4. Juste après que l'attaquant (2) ait tenté une percée, le meneur de jeu (1) lui lance une passe. Comme la manœuvre peut aller très vite, utilisez la passe (directe ou indirecte) qui atteindra le joueur 2 le plus vite. (Schéma 2)



QUESTIONS DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ

L'une des principales responsabilités d'un entraîneur est de se préparer à toutes les situations médicales. Au basket-ball, les blessures les plus courantes sont les écorchures du genou, les foulures et les entorses de cheville, et parfois des coups à la tête. Afin de traiter ces blessures, ayez toujours une trousse de premiers secours complète à portée de main. La trousse doit contenir des glaçons prêts à l'emploi, quelques bandes Velpeau®, du désinfectant, des sparadraps de différentes tailles, du collyre, du coton, etc. Il vous incombe de compléter la trousse de premiers secours après chaque match. Il n'y a rien de pire que de chercher un bloc de glace et de se rendre compte que vous avez utilisé le dernier au match précédent.



De plus, avant le début de la saison, il peut être utile de vous renseigner auprès de vos entraîneurs assistants ou des parents pour savoir s'ils ont une formation médicale ou de secourisme. Et n'oubliez jamais d'apporter un téléphone portable, au cas où vous devriez passer un appel d'urgence.

Certains de vos joueurs peuvent aussi avoir des besoins particuliers. Renseignez-vous auprès des parents des joueurs pour savoir comment vous devez les prendre en charge. Si un joueur est asthmatique, par exemple, vous devez savoir où il ou elle range son inhalateur. Si un autre est diabétique, vous devez savoir comment les parents souhaitent gérer les crises éventuelles. L'essentiel, c'est d'avoir fait votre travail. En étant préparé(e), vous aurez la tâche plus facile et vous réduirez les risques. Pour ce qui est d'éviter les blessures, rappelez aux joueurs et aux parents qu'il existe du matériel pour se protéger. Par exemple, les lunettes de protection sont devenues un moyen répandu d'éviter les blessures accidentelles causées par une épaule ou un doigt pendant les rebonds. Les protège-dents sont aussi très populaires chez les jeunes joueurs.

Les bijoux (colliers, boucles d'oreilles, etc.) sont souvent interdits par les fédérations jeunesse. Consultez le règlement de la fédération avant le premier match pour connaître les règles concernant les bijoux. Si la fédération n'a donné aucune consigne à ce sujet, il peut toutefois être utile de suggérer à vos joueurs de retirer tout ce qui peut présenter un danger pour leurs adversaires et pour eux-mêmes.



RÈGLES D'OR EN CAS DE BLESSURE

Pour la plupart des coups, bleus et autres égratignures, la glace est toujours la meilleure solution. En cas de blessure, mettez aussitôt de la glace pendant un quart d'heure et, si nécessaire, remettez-en de temps à autre pendant les jours qui suivent.

Retenez la règle d'or : repos, glace, compression (enroulez la blessure dans une bande Velpeau® pour réduire le gonflement) et élévation (élevez le membre blessé plus haut que le cœur).

Après un jour ou deux de ce traitement, beaucoup d'entorses, foulures et autres blessures commencent à guérir. En revanche, si la douleur ou le gonflement ne diminue pas après 48 heures, prenez rendez-vous chez le médecin.



CONSEILS SANITAIRES ET NUTRITIONNELS

Les basketteurs doivent prendre au moins trois repas par jour, plus un ou deux en-cas. Ces en-cas peuvent être des compléments sains et pratiques de votre régime alimentaire, surtout si vous privilégiez des aliments et des boissons à faible teneur en matières grasses et riches en fibres. L'alimentation doit se composer de beaucoup de :

- Liquides
- Légumes
- Lait et yaourts (de préférence à teneur réduite en matières grasses)
- Limitez votre consommation d'aliments riches en huiles et acides gras saturés et de sucreries. Ceux-ci constituent le sommet de la pyramide. Ayez conscience que des aliments comprenant des acides gras et des sucres ajoutés dissimulés figurent dans les autres groupes de la pyramide.
- Pains et féculents
- Fruits
- Viandes (maigres) et substituts

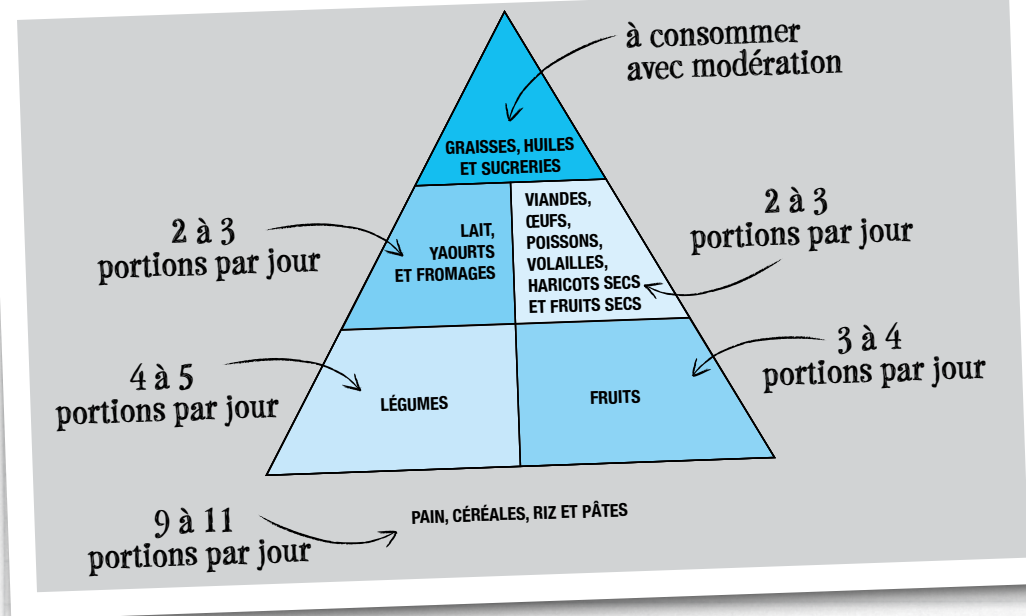
Chacun de ces groupes alimentaires fournit une partie des nutriments essentiels dont les sportifs ont besoin, mais pas tous. Une alimentation complète est nécessaire pour disposer d'un maximum d'énergie et réaliser des performances de pointe.

Essayez de manger ceci une heure ou deux avant l'entraînement ou le match :

- Barre de céréales ou énergétique
- Yaourt et fruit
- Compote de pommes
- Bol de céréales avec du lait écrémé ou demi-écrémé
- Sandwich au beurre de cacahuètes
- Boisson énergétique (Gatorade, etc.)
- Languettes de fromage et crackers

« Être actif et jouer est important pour les enfants. Assurez-vous qu'ils boivent de l'eau, mangent des légumes et des fruits. Pour les snacks, pensez à une pomme, une orange ou une banane. »

Bruce Bowen, San Antonio Spurs



Les sportifs reçoivent la plupart de leurs informations nutritionnelles de leurs entraîneurs et de leurs parents. Les joueurs écoutent souvent plus facilement leur entraîneur qu'un professeur ou un parent. Les aider à faire des choix avisés en matière d'alimentation leur donnera les moyens de jouer au mieux de leur forme. Un moyen d'améliorer les performances d'un joueur consiste à s'assurer qu'il ou elle arrive à l'entraînement et aux matchs l'estomac plein.

CE QUE MANGENT VOS JOUEURS DÉTERMINE LEUR MANIÈRE DE JOUER

Les muscles sont comme des moteurs de voiture : donnez-leur le mauvais type de carburant et ils ne peuvent même pas démarrer... et encore moins descendre le terrain pour tenter un tir facile.

Dites à vos joueurs que leurs muscles ont besoin de féculents pour courir sur le terrain. C'est la principale source de carburant des basketteurs, et vous devez vous assurer qu'ils en prennent avant, pendant et après les matchs et les entraînements.

Des aliments comme des céréales complètes (marques à faible teneur en sucre), des pains complets et toutes sortes de fruits et légumes donnent aux joueurs le carburant nécessaire pour jouer plus longtemps et de façon plus soutenue, ainsi que les vitamines et minéraux dont ils ont besoin pour grandir en poids et en carrure.

Des hydrates de carbone comme le sucre et les sodas peuvent donner aux joueurs l'impression qu'ils sont en forme, mais comme ils sont riches en sucre, ils peuvent casser les joueurs comme un rien. Évitez de manger des sucreries, des gâteaux et des sodas avant l'entraînement et les matchs.





MISSION

La mission de NBA Junior et de WNBA Junior, présentée par Gatorade et Nike, est d'encourager la participation et le parrainage du basket-ball chez les jeunes par l'intermédiaire de programmes destinés aux joueurs, aux parents, aux entraîneurs et aux arbitres.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Soutenir et encourager la participation, le développement des aptitudes de base et le travail d'équipe.
- Apprendre aux joueurs, aux parents et aux entraîneurs les valeurs du sport, y compris l'esprit sportif, le travail d'équipe, le caractère, le commandement et l'importance de mener une vie active, saine et sans danger.

Le contenu du Guide de l'entraîneur a été fourni par les ligues NBA Junior et WNBA Junior.



JR. NBA/JR. WNBA PRÉSENTATION



L'ambassadrice de WNBA Cares, Jennifer Azzi, a mis l'accent sur l'importance de mener une vie saine dans une clinique NBA Junior et WNBA Junior consacrée au basket-ball.



Les entraîneurs-invités spéciaux, Bill Walton et Jennifer Azzi, de l'équipe nationale NBA Junior et WNBA Junior, lors du week-end « All Star » d'exhibition.



Clyde Drexler, Hilton Armstrong, Andrea Stinson et Katrina McClain lors d'une inauguration de terrain et un camp d'été NBA Junior et WNBA Junior à Pass Christian, dans le Mississippi.



Les équipes des championnats Gatorade de NBA Junior et WNBA Junior, pour leur superbe esprit sportif après les matchs.

INFORMATIONS SUR L'ÉQUIPE

Entraîneur assistant :

Téléphone :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Entraîneur assistant :

Téléphone :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

Nom du joueur :

Nom des parents :

Téléphone :

À contacter en cas d'urgence :

FORMULAIRE DE RENSEIGNEMENTS

Veuillez remplir le formulaire, le découper le long des pointillés et le renvoyer à :

NBA Basketball Operations International
15th Floor, NBA, Olympic Tower, 645 Fifth Ave.,
New York NY, 10022 USA
Fax: +1-212-980-6935

Nom de famille _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Nationalité _____

Adresse / Code postal / Ville _____

Pays _____

Adresse e-mail _____

Numéro de téléphone _____

Numéro de portable _____

Adresse professionnelle _____

Numéro de téléphone professionnel _____

Profession _____

Êtes-vous professeur, entraîneur bénévole ou entraîneur professionnel ?
(entourer une seule réponse)

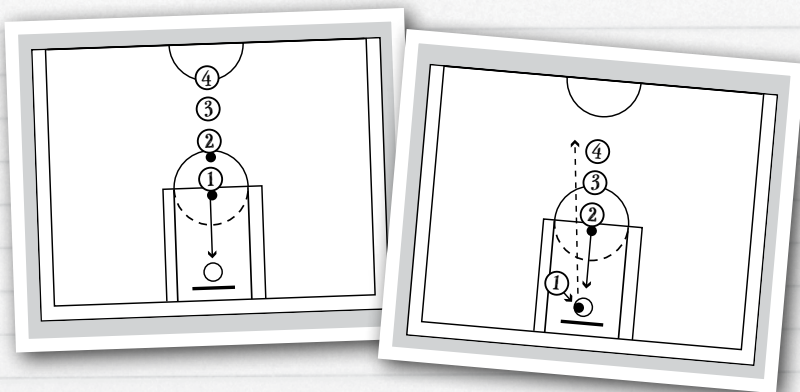
Quel est l'âge du groupe que vous entraînez ? (entourer une seule réponse)
7-12 ans 13-18 ans 18 ans et plus

ENTRAÎNEMENT JEUX ET EXERCICES AMUSANTS

TIR ÉLIMINATOIRE

Objectif : encourager le développement des lancers-francs et la reprise des tirs manqués, en particulier en cas de pression.

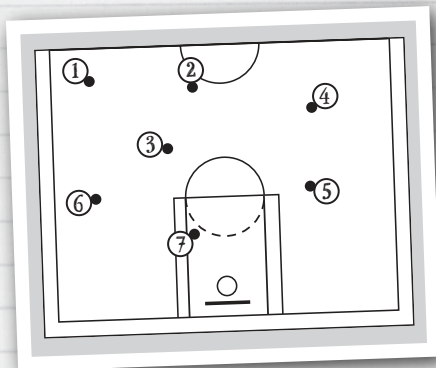
1. Les joueurs forment une seule file sur la ligne de lancer-franc. Les deux premiers joueurs tiennent un ballon.
2. Chacun à leur tour, les joueurs tirent des lancers-francs. S'ils marquent, ils récupèrent le ballon et le passent au joueur suivant. Ou bien ils récupèrent au rebond et poursuivent par un tir sous le panier.
3. Le joueur suivant qui détient le ballon peut tirer dès que le ballon a quitté les mains du coéquipier précédent. Il y a pression lorsque deux joueurs essaient en même temps un lancer-franc ou un tir de rattrapage sous le panier.
4. Si le « second » joueur réussit son tir le premier, le premier joueur va s'asseoir jusqu'à la fin de l'exercice.
5. Les éliminations se succédant, il ne restera plus qu'un seul joueur à la fin de l'exercice.



LE ROI DU TERRAIN

Objectif : l'objectif de l'exercice est d'encourager les techniques de base du dribble (tête haute, bout des doigts et protection du ballon). En outre, on fait attention à éviter le mauvais maniement du ballon (marcher, reprise de dribble).

1. Sur la moitié du terrain, dites à vos joueurs de prendre toute la place. Chacun possède un ballon.
2. En dribblant, les joueurs doivent garder le contrôle de leur ballon tout en gênant le dribble des autres.
3. Si un joueur perd le contrôle du ballon, il est éliminé du jeu.
4. Les joueurs éliminés s'entraînent à manier le ballon de l'autre côté du terrain.
5. À mesure que le jeu avance, le nombre de joueurs diminue.



**CONNECTEZ-VOUS SUR
NBA.COM ET
WNBA.COM
POUR EN
SAVOIR PLUS**