

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE 2004

# AFRO TECHNIC

MAGAZINE

N°02



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball

**ALPHONSE BILE**  
POUR UNE CONTINUITÉ DU  
MAGAZINE TECHNIQUE

**OULD YOUBA MOHAMED**  
AVEC LES YEUX DE L'ARBITRE

**ABDEL MEGUID ABDOU**  
RELATION ARBITRES/ENTRAI-  
NEURS/JOUEURS

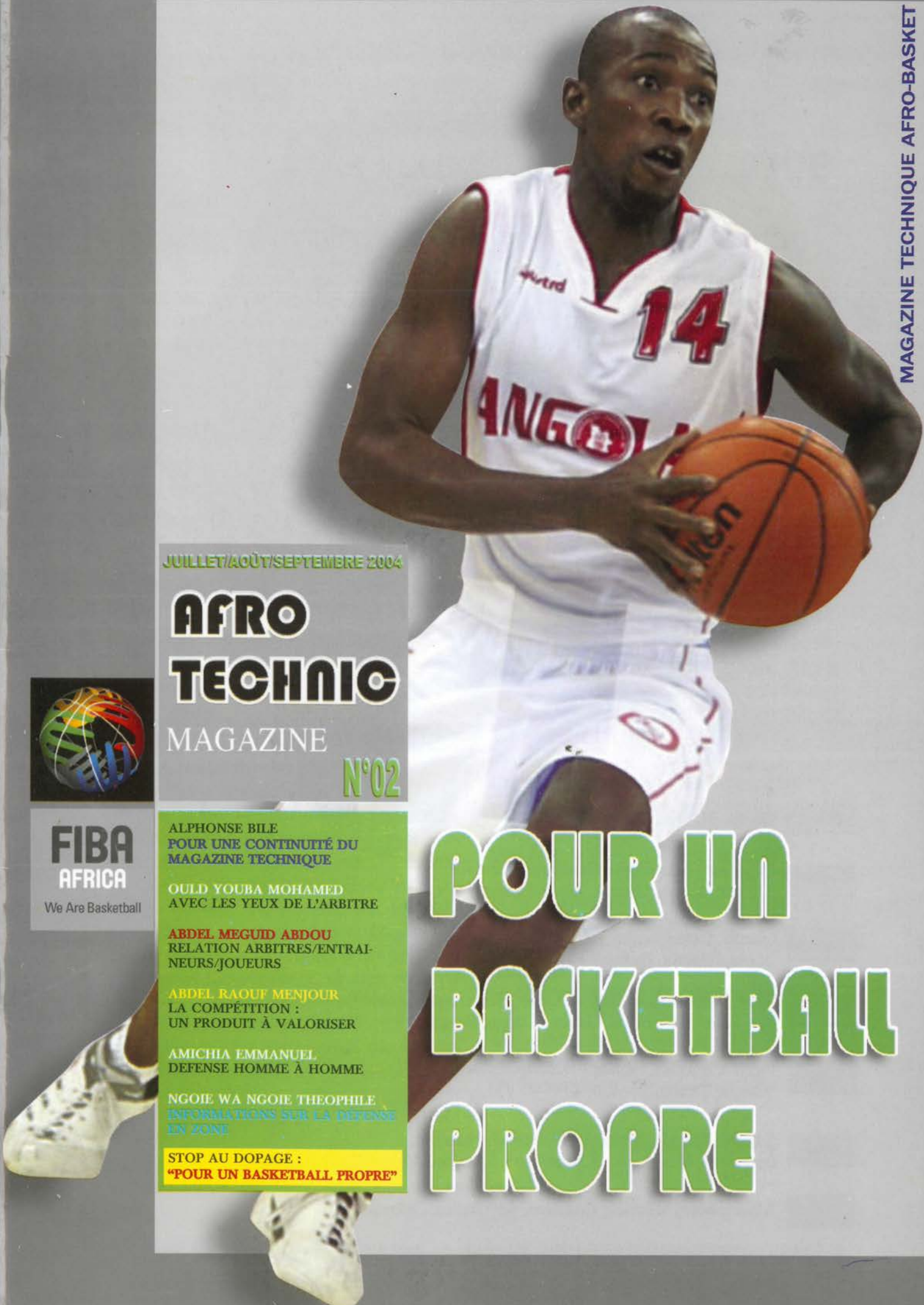
**ABDEL RAOUF MENJOUR**  
LA COMPÉTITION :  
UN PRODUIT À VALORISER

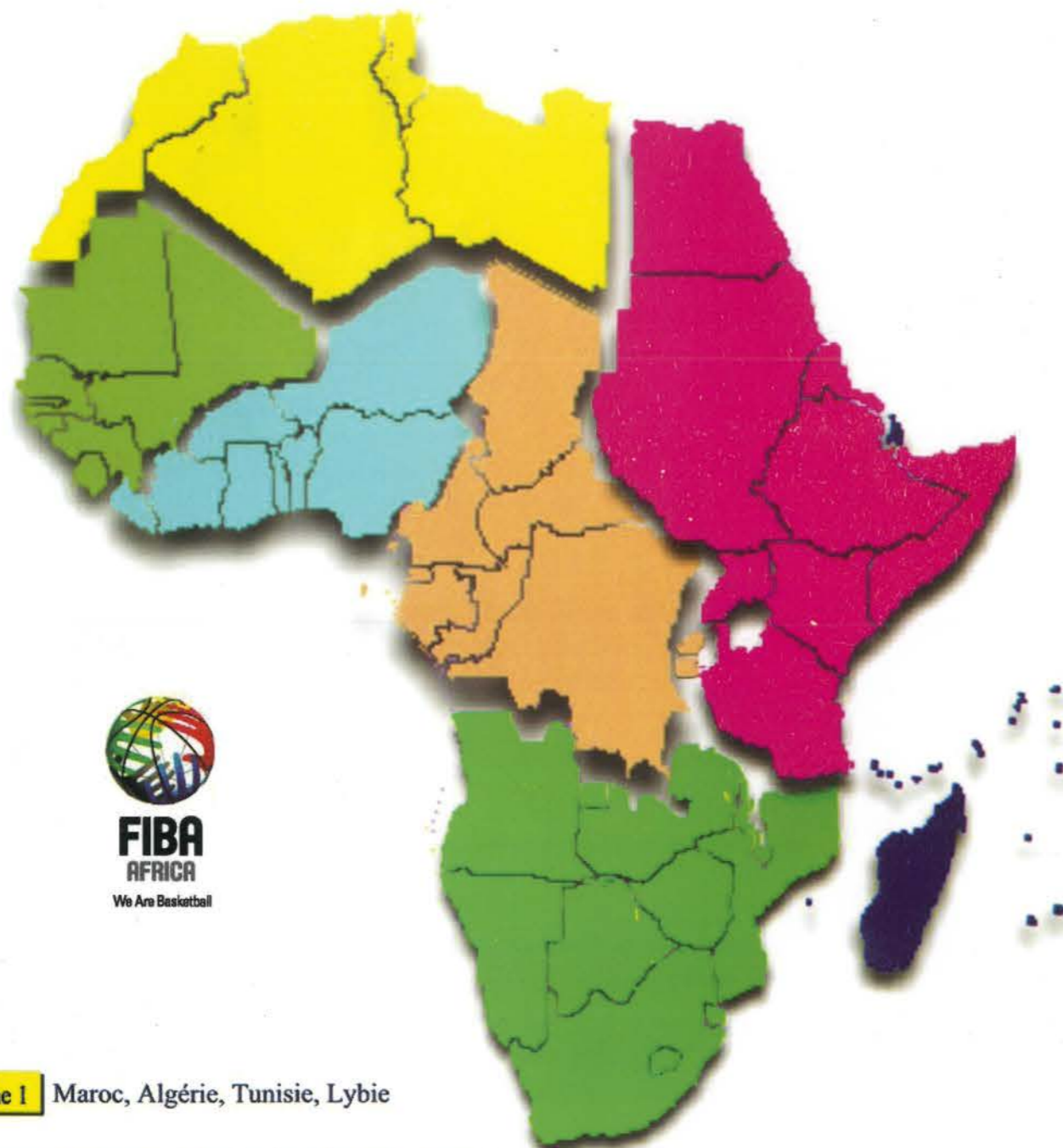
**AMICHIA EMMANUEL**  
DEFENSE HOMME À HOMME

**NGOIE WA NGOIE THEOPHILE**  
INFORMATIONS SUR LA DEFENSE  
EN ZONE

**STOP AU DOPAGE :**  
"POUR UN BASKETBALL PROPRE"

# POUR UN BASKETBALL PROPRE





**Zone 1** Maroc, Algérie, Tunisie, Lybie

**Zone 2** Cape vert, Mauritanie, Sénégal, Gambie, Guinée Bissao, Guinée, Sierra Leone, Mali

**Zone 3** Liberia, Côte d'Ivoire, Ghana, Togo, Bénin, Niger, Nigeria, Burkina Faso

**Zone 4** Tchad, République Centrafricaine, Cameroun, Guinée Equatoriale, Sao Tomé et Príncipe, Gabon, Congo, Burundi, Rwanda, RD Congo

**Zone 5** Egypte, Soudan, Erythrée, Ethiopie, Somalie, Ouganda, Kenya, Tanzanie

**Zone 6** Angola, Zambie, Malawi, Zimbabwe, Namibie, Botswana, Mozambique, Swaziland, Lesotho, Afrique du Sud

**Zone 7** Madagascar, Maurice, Comores, Seychelles, Djibouti



**FIBA  
AFRICA**  
We Are Basketball



## EDITORIAL

### POUR UNE CONTINUITÉ DU MAGAZINE TECHNIQUE

Le numero 2 du magazine Afro Technic qui apparaît actuellement est une source de satisfaction pour FIBA AFRIQUE. Il traduit une volonté de faire exister un magazine technique Africain.

Certes, l'information technique sur le basket-ball est mondiale, mais le fait d'avoir l'avis de nos techniciens africains sur les réalités techniques du basket en Afrique est une donnée primordiale pour nous.

Je crois que l'apprentissage ou l'application de la pratique de ce sport peut être différente d'un continent à un autre et plus spécialement en Afrique. Les raisons que je peux évoquer me semblent évidentes et liées autant à la spécificité de ce sport, au manque de matériels (aires de jeu, ballons, chronos, etc.) qu'à la compétence des cadres techniques.

Je crois que l'une des raisons fondamentales de cette différence, est la position politique qu'occupe le basket ou tous les autres sports, en dehors du football, dans chaque pays en Afrique. En effet, Il existe en Afrique quelques rares pays qui ont une culture basket et des moyens financiers nécessaires, leur permettant à tout moment de s'adapter à l'évolution technique du basket dans le monde. La plupart de nos pays ou de nos fédérations nationales ont des difficultés à suivre cette évolution.

Je crois que ces difficultés résident dans les conditions de formation des cadres

techniques fédéraux.

Je crois donc que, l'apprentissage du basket ball en Afrique doit tenir compte de cet ensemble de réalités spécifiques aux pays en Afrique. Pour mieux assimiler et s'adapter à la pratique du basket, l'avis et la participation de nos techniciens sont indispensables en raisons de leurs connaissances des réalités fédérales.

Ces réalités en dehors de toucher les athlètes, concernent essentiellement les techniciens eux-mêmes.

Le magazine technique est donc une tribune pour ces techniciens. Ils vont enfin, pouvoir s'exprimer et échanger sur le basket-ball dans sa pratique en Afrique. Ces techniciens vont ainsi communiquer leurs réalités à tous.

L'apport des cadres techniques (arbitres ou entraîneurs) pour la confection de ce magazine technique est donc essentiel. Il doit être continu, riche et concret.

Il ne s'agit pas d'apporter des informations au rabais, bien au contraire. La pertinence des vues et des opinions des techniciens devraient fournir des articles et des documents de qualité.

Ce magazine technique doit aller en s'améliorant et en restant ouvert à tous les techniciens africains.

**Dr Alphonse Bilé**  
**Secrétaire Général**  
**FIBA AFRIQUE**

## FIBA AFRICA TECHNIC MAGAZINE

Imm. ALPHA 2000, 7ème Étage,  
01 BP 4482 Abidjan 01  
Tél. : +225 20 21 14 10  
Fax. : +225 20 21 14 13  
www.fiba-africa.com  
E-mail: office@fibafrica.com

EN COLLABORATION AVEC FIBA ET LES  
ZONES DE FIBA AFRIQUE  
**REDACTEUR EN CHEF : SECRETARIAT  
GENERAL FIBA AFRIQUE**

### LA MISSION

Permettre le développement technique du  
basket-ball Africain par la formation de ses  
cadres.

Le but est de mettre un document technique au  
service des arbitres, entraîneurs, commissaires  
techniques pour assurer la vulgarisation  
des règles du basket-ball en Afrique.

**Le magazine est publié 4 fois par année.**

FIBA, FIBA AFRIQUE, l'éditeur et l'éditeur en  
chef ne sont pas responsables des opinions  
exprimées dans les articles.

Tous droits réservés. Les fédérations natio-  
nales et les structures affiliées peuvent  
reproduire tout ou partie du magazine pour  
leur usage interne, mais ne pourront vendre  
tout ou partie du magazine à un éditeur  
externe sans l'autorisation expresse de FIBA  
AFRIQUE.

Toute information publiée dans le cadre de  
ce magazine est fournie strictement à titre  
d'information et ne doit en aucun cas être  
utilisée pour contrevir à des dispositions  
légalles locales ou nationales.

Imprimé en Côte d'Ivoire.

Copyright 2004 par FIBA AFRIQUE

# TABLE DE MATIERES

## I - EDITORIAL 3

Par M. Alphonse Bilé,  
Secrétaire Général FIBA AFRIQUE

## II - L'ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES 6 - 9

### AVEC LES YEUX DE L'ARBITRE 6

Par M. OULD YOUBA MOHAMED  
Instructeur Arbitre FIBA-Afrique

### RELATIONS-ARBITRES-ENTRAINEURS- JOUEURS 8

Par M. ABDEL MEGUID ABDOU  
Instructeur Arbitre FIBA AFRIQUE

## III - TRIBUNE LIBRE 10-11

### LA COMPETITION : UN PRODUIT A VALORISER 10

Président de la Commission des Compétitions  
FIBA AFRIQUE

## IV - BULLETIN DES ENTRAINEURS 15-16

### DEFENSE HOMME A HOMME 12

Par M. Emmanuel AMICHIA  
Instructeur Entraîneur FIBA-AFRIQUE

### INFORMATION SUR LA DEFENSE EN ZONE 17

Par M. N'goie Wa N'GOIE  
Instructeur Entraîneur FIBA AFRIQUE

## V - QUESTIONS REPOSES 19-20

Par M. OULD YOUBA MOHAMED  
Instructeur Arbitre FIBA-Afrique

### QUESTIONS 19

1. Drible de six (6) secondes dans la zone arrière
2. Tir vers la fin du temps de jeu.
3. Tape légale du ballon entre-deux
4. Contradiction entre deux officiels.
5. Drible de six (6) secondes sous le panier

### REPOSES 20

## VI - BULLETIN MEDICAL 21- 26

### POUR UN BASKETBALL PROPRE

#### CALENDRIER DES STAGES ; COMMISSAIRES TECHNIQUES - FIN DE FORMATION DU CYCLE 2001-2005

PAYS	Date	LANGUES
GUINEE CONAKRY	05 - 11 JUILLET 2004	ANGLAIS / FRANÇAIS

#### YOUNG COACHES MODULE 1 2004

PAYS	LANGUES	DATES
Algérie	Français/Arabe	19 - 29 Mai 04
Mali	Français	01 - 10 Juillet 04
Cap Vert	Portugais/Français	29 Mars - 08 Avril 04
Bénin	Français	26 Juillet - 04 Août 04
Burkina Faso	Français	31 Mars - 09 Avril 04
Côte d'Ivoire	Français	09-16 Octobre 04
Cameroun	Français	17 - 27 Octobre 04
Guinée Équatoriale	Portugais/Français	01 - 10 Mai 04
Centrafrique	Français	23 Février- 05 Mars 04
Rwanda	Français	
Éthiopie	Anglais	20 - 30 Septembre
Tanzanie	Anglais	01-10 Juin 04
Lesotho	Anglais	14 - 24 Juin 2004
Afrique du Sud	Anglais	
Seychelles	Anglais	



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par M. MOHAMED OULD YOUBA  
Instructeur Arbitre, Commissaire  
Technique FIBA-AFRIQUE

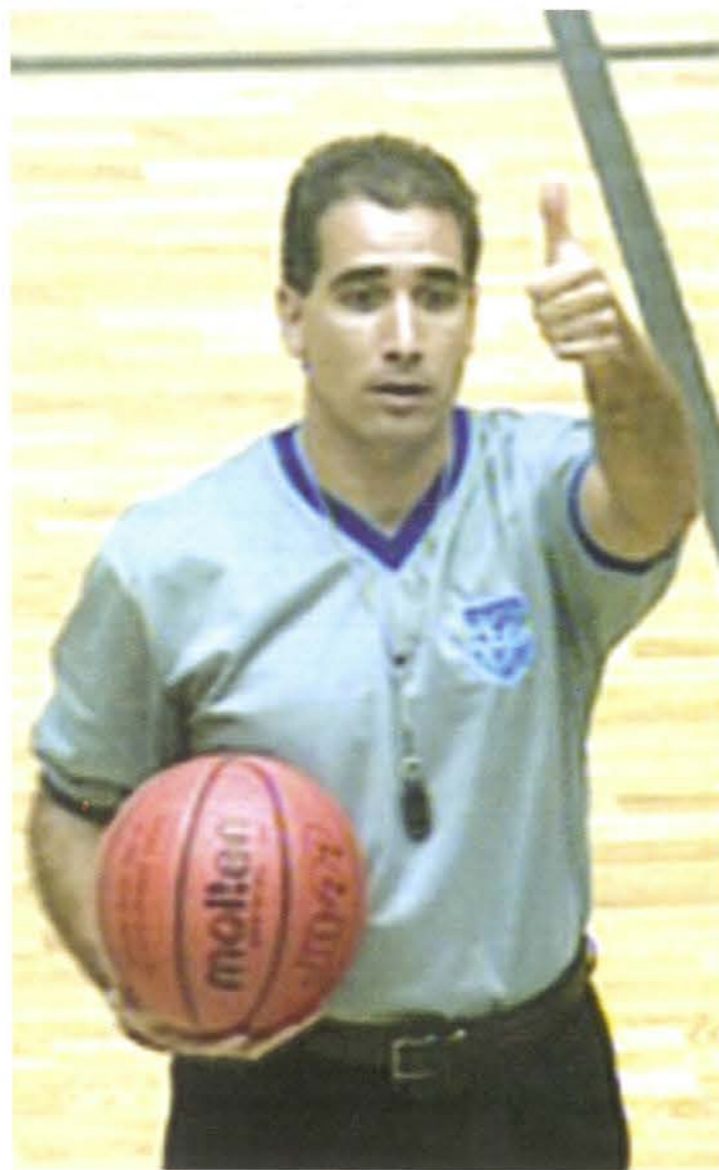
## AVEC LES YEUX DE L'ARBITRE

La définition de l'arbitrage, telle que nous la donnent les dictionnaires, suggère les aspects juridiques du terme, notamment la solution rapide de différends, précédée d'une réflexion approfondie. Or, l'arbitre de basket-ball n'a pas le temps d'entendre les parties en cause, au lieu de cela, en tant que directeur du jeu, chargé de veiller à ce que la partie se déroule dans le cadre des règles de jeu et conformément à elles, il doit prendre sans tarder une décision.

Or, toute décision rapide, sans aucune rationalité, peut inévitablement être erronée. Pour notre entendement, les qualités les plus importantes de l'arbitre sont : le bon sens et la compréhension du jeu. Un arbitrage doit être accepté par les joueurs et les entraîneurs ; L'arbitre doit avoir le choix constant de la meilleure place sur le terrain et une bonne condition physique de même que le courage de rendre les décisions même impopulaires.



Le bon sens et la compréhension du jeu sont d'une importance vitale. Il ne suffit pas de siffler les fautes, d'observer et de faire observer rigoureusement les règles et les prescriptions. Cela reviendrait, en dernière analyse, à transformer le jeu en une sorte de science qui finirait par rendre superflu l'arbitre qu'on pourrait aisément remplacer par l'ordinateur. L'arbitrage, en Basket-ball, est tout un art fondé sur l'esprit des règles. Il faut être un artiste doté d'un bon sens pour pouvoir entretenir, dans l'action, de bons rapports, mêmes sensibles, avec les autres participants : joueurs, entraîneurs, spectateurs et journalistes.



A ma connaissance, il n'existe aucun ouvrage consacré à l'interprétation des règles qui puisse répondre à toutes les exigences de notre sport. L'activité humaine nécessite un jugement humain. Il est évident qu'il y aura toujours des faiblesses humaines, comme celui des joueurs qui ratent les passes, ou les entraîneurs qui choisissent une mauvaise tactique.

Si l'on interprétait les règles à la lettre, le basket-ball perdrait son intérêt. Ne sifflez un contact que s'il a un effet direct sur le jeu, par exemple lorsqu'un joueur passe le ballon à son coéquipier, on peut tolérer le contact causé par le défenseur si le ballon atteint le but auquel il était destiné. Par contre si à cause de ce contact le ballon change de direction et entre en possession d'un adversaire, c'est déjà une faute personnelle. L'idéal serait que l'arbitre applique les règles de manière judicieuse. Il ne doit pas faire l'important, l'autoritaire, le despote, il doit savoir garder sa sérénité et son sang froid, jusque dans les moments les plus critiques. Et tout va bien tant que l'arbitre agit avec pondération, de manière raisonnée et judicieuse, se montrant capable de mettre en pratique ses connaissances concernant le jeu. L'entraîneur veut simplement avoir l'impression qu'il aura des chances de victoire. Outre qu'il consiste à rendre des décisions, l'arbitrage signifie qu'au moment opportun, l'arbitre se trouve au bon endroit pour prendre la décision.

La position de l'arbitre est le facteur déterminant. Le choix de la bonne place sur le terrain est capital, ne serait-ce que par ce que si l'arbitre se trouve là où se passe l'incident, son jugement provoquera moins de discussions. Savoir toujours bien se placer demande beaucoup d'entraînement et une bonne condition physique. Un ancien champion des cinq mille mètres disait : " on ne peut gagner ou s'attribuer une médaille assis devant le téléviseur, en regardant comment les autres courent les cinq mille mètres ".

Il y a des occasions où l'arbitre doit être ferme et catégorique. Il ne doit pas avoir peur de siffler une faute technique contre un entraîneur qui cherche à l'intimider ou qui le



harcèle. Cela demande beaucoup de constance et une bonne tenue morale. L'arbitre doit savoir gagner la sympathie des joueurs et rester conséquent dans sa conduite. Cela fait de l'arbitre une personnalité complexe. En effet, comment peut-il garder sa sérénité dans le feu de l'action ? Il doit oublier les supporters, éviter d'avoir des oreilles de lapin et se concentrer uniquement sur le jeu. Un arbitre doit être conscient du fait que sa présentation a une grande importance. Sa manière de se vêtir constitue une carte de visite importante. Son comportement à l'égard des joueurs, des entraîneurs, des officiels de la table de marque et des spectateurs, pendant la rencontre sera décisif pour sa réputation d'arbitre.

Si en rentrant après un match, l'arbitre déclare ne rien avoir appris, il est temps pour lui de dire que le moment est désormais venu de se retirer.

L'arbitrage est le métier où le silence est le plus grand éloge.





FIBA  
AFRICA

We Are Basketball



Par M. ABDEL MEGUID ABDOU  
*Instructeur Arbitre et Commissaire  
Technique FIBA-Afrique*

## RELATIONS ARBITRES -ENTRAINEURS- JOUEURS

Lorsque vous êtes appelé à arbitrer une compétition, vous devez vous préparer physiquement et moralement pour affronter la compétition.

Sachez que vous faites partie des trois éléments qui composent cet événement, par conséquent, vous n'êtes pas n'importe qui car vous êtes au centre. Vous devez entretenir une relation d'amitié et de coopération avec les deux autres éléments. (c.à.d entraîneurs et joueurs).

Entrez sur l'aire de jeu avec un sourire enjoué (enthousiaste), il n'y a pas d'objection à aller saluer amicalement les entraîneurs.

Faites leur savoir plutôt, que tout comme eux, vous êtes aussi là pour travailler et non pour saboter leur travail. Donnez leur des conseils, des avertissements et prenez ensuite des sanctions quand cela s'avère nécessaire. Ne prenez pas des sanctions techniques et disqualifiantes à la première occasion de faute, à moins qu'une sérieuse infraction aux règles n'est été commise. Dans un tel cas, ne pas hésiter à prendre les sanctions qui s'imposent.

L'entraîneur est avant tout un être humain qui, par des gestes et agissements parfois involontaires peut influencer le jeu. L'arbitre se doit d'attirer son attention sur ce genre de manquement mais il doit le faire de façon amicale et courtoise. Dans le cas où l'entraîneur n'en tient pas compte, il faudra alors faire appliquer la sanction.



Il faudrait que l'entraîneur quitte l'aire de jeu à la fin de la compétition et qu'il admette que vous faites partie de la grande famille du Basket-ball et que vous n'avez fait que jouer votre rôle. Cela n'est possible que si votre arbitrage se déroule avec transparence et tact. Quant aux joueurs, l'élément le plus important de la compétition, est qu'ils sachent que votre rôle est uniquement d'arbitrer et donc d'être le seul juge. Par ailleurs, ce qui peut vous lier véritablement sur l'aire de jeu est l'amitié, le respect et qu'il ne faut en aucun cas rompre durant toute la compétition.

En d'autres termes, l'arbitre est le dénonciateur des fautes et en même temps le juge. A ce titre, soyez un accusateur honnête et un juge impartial. Quand vous sifflez une faute ou une violation, évitez de pointer du doigt le joueur comme s'il avait commis un crime, faites le lui plutôt savoir par un geste simple qu'il vient de commettre une faute, par conséquent cela mérite une sanction et que cela n'est pas dramatique. Ne fixez pas non plus le joueur du regard dans l'attente d'une réaction de sa part, laissez le jouer librement, faites votre travail, et permettez à votre assistant arbitre de gérer la situation. Suivez le jeu avec assiduité, soyez près de l'action afin que le joueur soit convaincu de la faute commise. Entendez ce que vous voulez entendre et n'entendez pas ce que l'on veut vous faire entendre. En un mot, ne tenez pas compte de tout ce qui se dit autour de vous afin de faire un bon arbitrage pour la satisfaction de tous.





# LA COMPETITION : UN PRODUIT A VALORISER



Par M. Raouf MENJOUR  
Président de la Commission des  
Compétitions FIBA-Afrique

Les Fédérations Nationales lors du dernier congrès de FIBA Afrique tenu à Casablanca en août 2001, ont mis l'accent sur diverses recommandations.

Il s'agit principalement d'une part du développement et de l'amélioration des compétitions et d'autre part de la formation des cadres techniques particulièrement celui des entraîneurs.

Depuis, ces points d'une importance capitale pour le développement du Basket africain ont été pris en considération.

Les divers programmes de développement proposés depuis 2002 et particulièrement la feuille de route présentée par le Secrétaire Général de FIBA Afrique témoignent de cette prise de conscience sans égale.



Au niveau des compétitions l'on notera la confection d'un cahier de charges précisant les conditions humaines, matérielles, sportives et financières pour l'organisation d'une compétition par une Fédération Nationale. Dans le même sens une harmonisation des programmes de compétitions avec celui de FIBA, a été réalisé jusqu'à 2006 afin d'être en phase avec celles de la FIBA.

Ces programmes de compétitions au niveau de toutes les catégories sur une période de quatre ans, devraient agir de manière plus positive pour permettre aux Fédérations Nationales de planifier leur participation aux compétitions aussi bien continentales que zonales.



Enfin une révision des règlements unifiés des compétitions a été faite et cela devra permettre de clarifier, d'adapter et de moderniser nos compétitions pour les rendre plus "vendables" auprès des sponsors et des médias (Télévision).

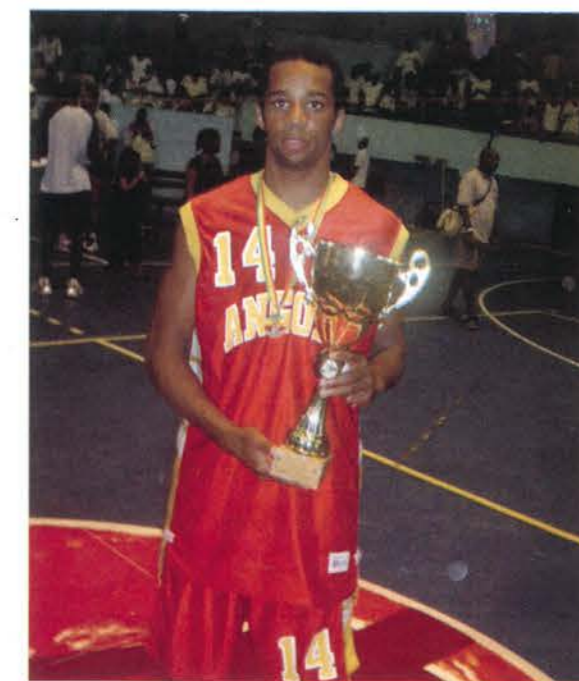
Les infrastructures sportives, les lieux d'hébergement, les moyens de transport, doivent être dignes d'une compétition continentale ou même zonale. La sécurité à l'intérieur du stade et dans tous les lieux où se trouvent les responsables des délégations, les joueurs, les officiels doit être préservée. Les actions de marketing auprès des sponsors locaux, les chaînes de télévision locales, doivent être sensibilisées pour faciliter non seulement la retransmission de l'événement sportif mais aussi pour présenter les caractéristiques culturelles, touristiques du pays abritant la compétition ;



Une bonne organisation des compétitions ne peut générer que respect auprès des pays des autres continents mal informés de cet espace africain, hélas si peu considéré par un certain nombre d'hommes de lettres, des arts et responsables sportifs des autres continents.

Mon appel, chers responsables des Fédérations Nationales dévoués pour ce sport, c'est d'optimiser les moyens à mettre en œuvre pour la réussite de la compétition organisée dans vos pays. En effet, l'organisation d'une compétition continentale est la seule image instantanée visible sur tous les écrans de télévision du monde. L'organisation d'une compétition continentale ou zonale accueille des techniciens de tout bord pour évaluer le vivier du Basket Africain. Leur jugement sur la compétition est d'une importance capitale auprès des mass-médias-internationales.

Il est donc important qu'il existe une étroite collaboration entre FIBA Afrique et les Fédérations Nationales pour que l'organisation parfaite et réussie d'un tel événement soit un des facteurs de décollage réel du Basket africain. Toutes les parties y gagneront.





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par **M. Emmanuel Amichia**  
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique  
Ex Directeur Technique Equipe Nationale  
de Côte d'Ivoire

## DEFENSE HOMME A HOMME

Notre défense standard à ASSAOUFOUE (club masculin de 1ère division en côte d'Ivoire) est nommée " CINQ ". C'est une défense homme à homme pratiquée au quart de terrain. Nous n'utilisons pas trop le terme homme à homme mais plutôt la défense collective homme à homme dans le but d'amener les athlètes à comprendre que la défense se joue collectivement avec 5 joueurs contrairement au terme " homme à homme " qui reste avoir une connotation individuelle ou personnelle.

La deuxième image que nous portons à la connaissance de nos athlètes est celle des cinq doigts de la main qui se rejoignent au niveau de la paume.

Si nous fermons la main, nous obtenons un poing qui a lui seul peut faire plus de mal que cinq doigts écartés. D'où l'appellation " CINQ " de notre défense de base.

C'est une défense " OVERPLAY " une rotation au niveau du côté aide. Nous entendons par overplay le positionnement des joueurs dans les lignes de passe des attaquants offrant ainsi à l'adversaire un seul mouvement, le " Back door ".

Les figures (1 et 2 ) ci-dessous nous indiquent la disposition des joueurs:

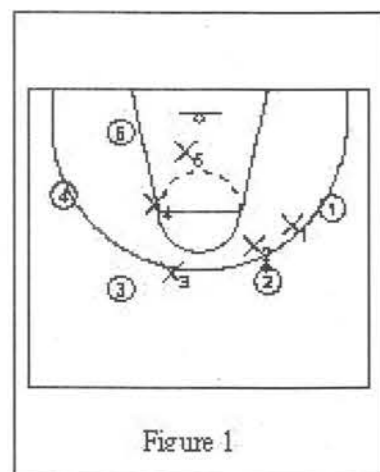


Figure 1

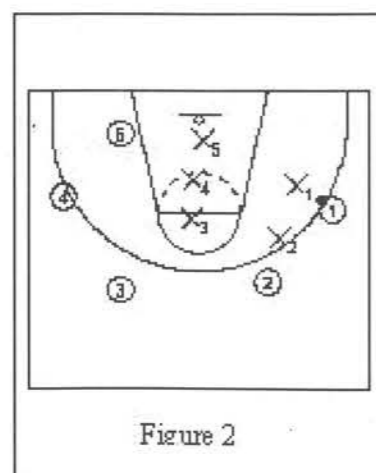


Figure 2



### REGLES DE BASE POUR LE POSITIONNEMENT DES JOUEURS

1. Le défenseur sur le porteur du ballon va appliquer une pression intelligente sur le porteur du ballon dans le but d'amener l'attaquant à arrêter son dribble. Nous comprenons par appliquer une pression intelligente sur le porteur du ballon, le fait pour le défenseur de pousser l'attaquant à dribbler puis à arrêter le dribble.
2. Lorsque nous défendons sur un joueur qui est à une passe du ballon, le défenseur ne doit pas être en contact direct avec l'attaquant mais décalé vers le ballon. D'où la notion de - Ballon - Moi - Adversaire. Il doit avoir une main dans la ligne de passe. Par exemple, dans la figure 1, si X2 défend sur O2, il aura son pied gauche en arrière vers le panier. Il sera dans une bonne assise défensive avec sa main droite dans la ligne de passe. X3, cependant, aura son pied droit en arrière, et sa main gauche dans la ligne de passe. Nous pensons que cette position, permet au défenseur d'être capable d'arrêter toute passe soit en tendant le bras ou sur un simple pivoter, déplacer le pied en avant. Le défenseur est également dans une position de contestation à tout déplacement en " Back door ". Nous pensons que l'ailier peut effectuer deux à trois pas vers le panier, et son défenseur serait toujours dans une bonne position de contestation de la passe sans avoir à se déplacer.

3. En défendant sur un joueur qui est à deux passes du ballon, comme X4 dans la figure 1, le défenseur doit avoir un pied dans la zone restrictive. Il doit se positionner de telle sorte qu'il puisse voir son adversaire directe et le ballon. Ce qui le mettra dans une position telle qu'il pourrait soit arrêter tout dribble en pénétration d'un attaquant du côté fort du terrain ou réagir sur une passe lobée faite à son adversaire.

4. En défendant un joueur qui est à trois passes du ballon comme X4 dans la figure 2, le défenseur doit se positionner complètement dans la zone restrictive ( avoir les deux pieds dans la zone restrictive). Ce qui lui permet d'occuper le point idéal pour arrêter tout dribble en pénétration initiée de l'aile.

### EXERCICE UTILISE POUR L'ENSEIGNEMENT DE NOTRE DEFENSE DE BASE :

#### LE FER A CHEVAL

Pour enseigner les responsabilités de base de notre défense " CINQ " nous utilisons un exercice connu de tous que nous appelons - Fer à cheval. Dans la phase d'initiation, nous travaillons uniquement avec 8 joueurs : Deux arrières et deux avants en attaque et 4 défenseurs. Nous ne faisons pas intervenir de joueur intérieur ( Poste - Pivot ) car dans notre défense " CINQ " le défenseur sur le poste ou pivot n'intervient pas dans la rotation .

Durant les premières phases de l'entraînement, nous nous sommes rendus compte que les joueurs comprennent facilement le principe de la rotation s'il n'y a pas de poste ou de pivot. Il faut noter cependant que tous les joueurs quels que soit leur attribution dans l'équipe doivent participer dans l'exercice afin de ne pas être surpris si durant un match nos joueurs intérieurs se retrouvent à défendre sur des joueurs extérieurs de l'équipe adverse.

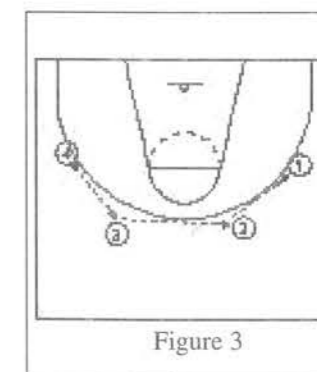


Figure 3

Les quatre joueurs défensifs occuperont les positions par rapport au ballon. Les règles à respecter sont celles que nous avons indiquées précédemment lorsque nous décrivions notre défense de base " CINQ ".

Lorsque l'entraîneur demande aux attaquants de faire des passes périphériques, par exemple, si O4 a la balle, il la passerait à O3. O3 va attendre balle en main, et les entraîneurs vont examiner et demander aux joueurs de corriger leur position par rapport à celle du ballon.

Au signal de l'entraîneur, O3 passera la balle à O2 et ainsi de suite. Puisque nous utilisons cet exercice pour enseigner uniquement la position des joueurs et leurs responsabilités respectives, nous demandons aux défenseurs de ne pas empêcher les passes entre les attaquants. Durant un match, la passe devra être contestée.

Une fois que nous sommes sûrs que tous les joueurs ont maîtrisé comment se positionner par rapport au ballon, nous commençons à introduire le principe de la rotation.

Il y a deux situations de base où nous effectuons une rotation.

Nous exécutons une rotation pour sauvegarder notre panier : En d'autres mots, arrêter toute pénétration en dribble ou aider dans une situation de back door.

Sur un signal donné, l'ailier va pénétrer en dribble vers le panier. X1 va permettre à l'ailier O1 de dribbler vers le panier. Le défenseur X4 va courir pour se placer sur le chemin de O1 afin de l'arrêter. Nous demandons à X4 d'avertir aussi fort que possible de son arrivée quand il s'approche de O1. Pour deux raisons fondamentales. Premièrement, cela distrait le joueur qui pénètre en dribble ; ce qui l'emmène souvent à arrêter son dribble ou faire un marcher. Deuxièmement, cela avertit les autres défenseurs qu'une rotation est en train de se produire.

Pour encourager souvent nos joueurs, nous leur disons qu'il n'est jamais trop tôt pour aider.

Cette notion nous a permis d'encourager nos athlètes qui au départ hésitaient trop souvent. Dès que X4 initie son déplacement vers O1, X3 doit descendre vers la ligne de fond pour combler le vide laissé par X4. C'est de la responsabilité de X3 de défendre sur l'ailier opposé à O4. Dans cette manœuvre, il a aussi l'opportunité d'intercepter toute passe en provenance de O1. X2 va descendre vers la ligne de lancer pour protéger cette zone contre tout attaquant possible.

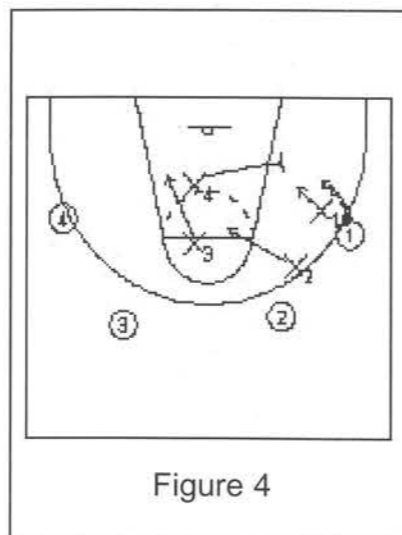


Figure 4

Si O1 prend un tir, la responsabilité pour le rebond défensif est fonction de la position de chaque joueur après la rotation. X4 effectue un block sur O1, X3 sur O4, X2 le joueur le plus proche entre O3 et O2.



### ROTATION A PARTIR DE LA POSITION DES ARRIERES

Si O2 pénètre en dribble vers l'extérieur de X2, c'est de la responsabilité de X1 d'arrêter O2. Si X1 ne peut pas arrêter O2 de par sa position initiale, alors, il appartient à X4 de venir vers O2 pour l'obliger à arrêter son dribble. Dans une telle situation, X3 va descendre vers la ligne de fond pour défendre sur O4. Dans ce cas précis X1 maintiendra contact avec O1.

Cette situation nous a souvent conduit à demander à X1 de porter plus d'attention à O1, car bon nombre d'équipes voyant l'aide arriver de X1 effectuent une passe à O1 pour un tir à mi-distance.

Si O2 pénètre en dribble par l'intérieur, X3 doit faire l'effort de l'arrêter avant qu'il ne rentre dans la zone de tir à haut pourcentage. Dans le cas contraire, X3 va descendre vers la ligne de fond pour aller défendre sur O4 et X4 viendra à l'encontre de O3 pour l'obliger à arrêter son dribble.

Au fur et à mesure que la saison progresse, nous travaillons le même exercice mais avec un joueur intérieur.

Ce joueur intérieur se positionnera soit en poste haut (n°4) soit en poste bas (n°5) afin de permettre aux joueurs d'avoir une idée générale de tout le système défensif. Ce qu'il faut noter c'est que le défenseur sur le joueur sur le post haut ne participera pas à la rotation des défenseurs. Le reste des responsabilités demeurent inchangées.

Avec un post bas, cependant, les responsabilités changent légèrement mais le principe reste le même. Le défenseur sur l'ailier opposé et l'arrière effectue une rotation de un joueur vers le ballon.

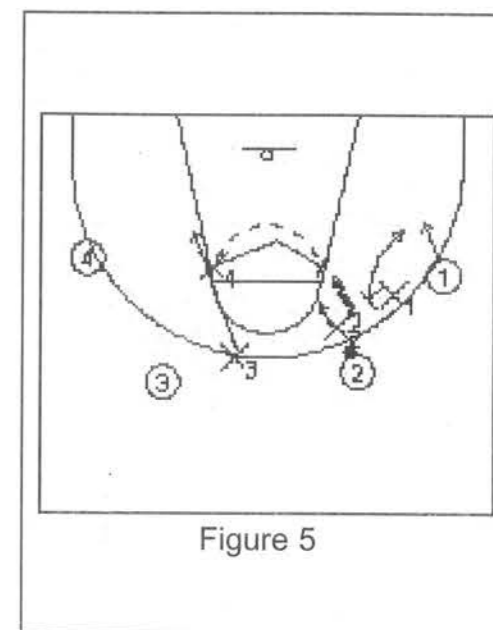


Figure 5

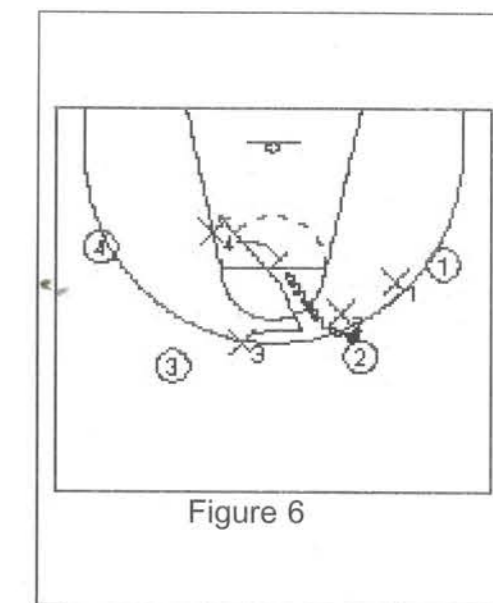


Figure 6





Le défenseur sur le poste bas va effectuer une rotation pour arrêter l'attaquant qui pénètre en dribble. Dans notre figure, X5 va arrêter O1, X4 va descendre d'un joueur vers le panier ainsi de même que X3. Le défenseur X2 va protéger la ligne de lancer franc.

Si l'équipe adverse évolue avec un distributeur (meneur de jeu) en lieu et place de deux arrières, les règles demeurent inchangées.

Ici, le poste bas, X5, effectue une rotation, mais le post haut X4 ne participe pas à la rotation. X3 va descendre pour défendre sur O5 et X2 sur O3.

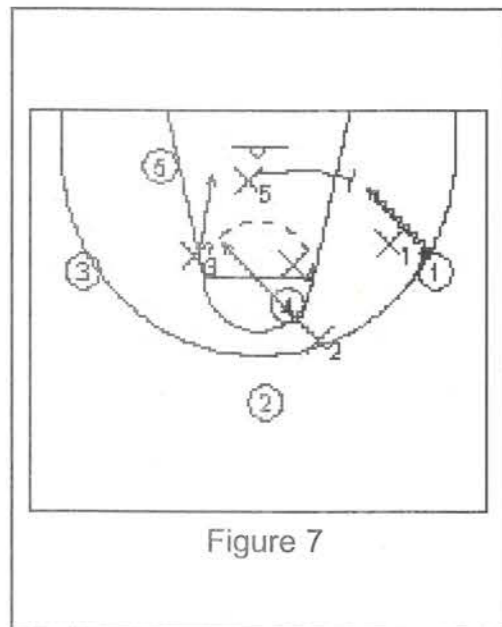


Figure 7

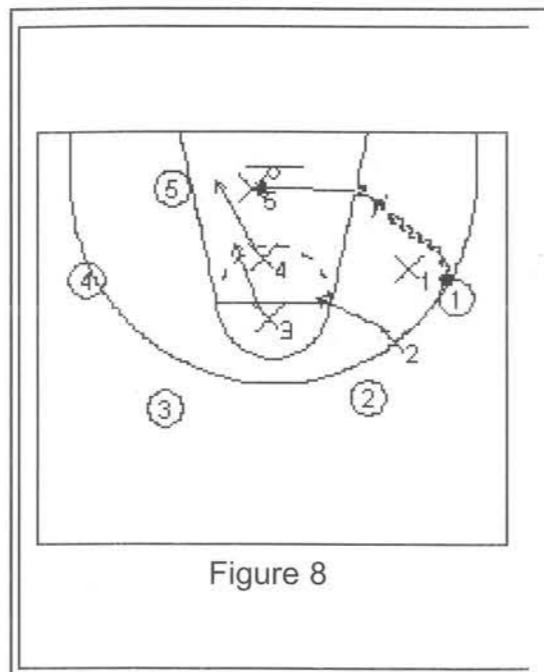


Figure 8



# DEFENSE HOMME A HOMME



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par **M. NGOIE WA NGOIE Théophile**  
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique

J'ai décidé d'écrire dans "AFRO TECHNIC", pour apporter ma contribution technique à la connaissance de certains principes de défense assez mal compris et appliqués dans le basket-ball africain ; il s'agit de la défense en zone.

Dans ce numéro, je donnerai des informations d'ordre général (historique, définition, description).

Dans le prochain numéro, je parlerai, surtout : des principes de base, assemblage d'une défense en zone, responsabilité et glissement fondamentaux défensifs, méthodes et exercices d'apprentissage...

Mais pour l'heure, intéressons nous à notre sujet du jour.

Avant tout propos, je voudrais citer ici le Coach J. HUYSECOM, ancien expert FIFA :

"Tous Coaches qui s'inspirent des idées et utilisent les méthodes d'un autre Coach devraient savoir qu'il est extrêmement important de connaître avec exactitude le but poursuivi par ce dernier."

D'abord en historique, QUAND – OU – COMMENT – POURQUOI a-t-on appliqué la défense en Zone ?

C'est dans le livre édité en 1942 – "Zone Defence and attack" que l'auteur le réputé CLAIR BEE, décrit sa première expérience avec cette défense ...

Ce fut en 1914 !!! Voici son récit :

A l'occasion d'un match d'avant saison, à la période de Noël 1914, que l'équipe de

## INFORMATION SUR LA DEFENSE EN ZONE

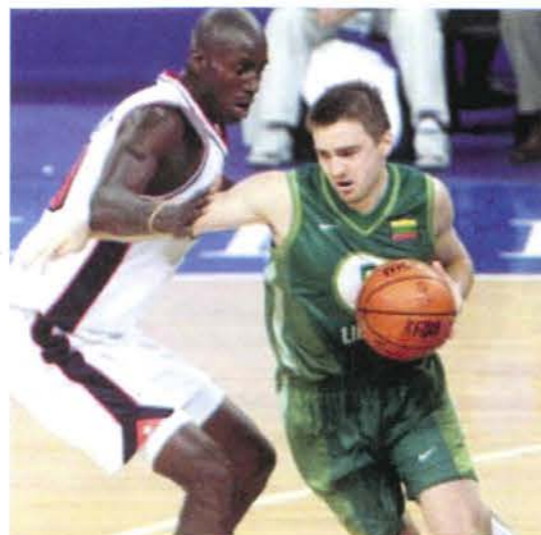
GRAFTON avait conclu une rencontre avec celle de BRISTOL WVA. La rencontre se déroulait dans une salle nouvellement construite. Le nouveau plancher était en bois de pin (green fine lumber) et transpirait ce qui le fut ressembler à une patinoire plutôt qu'à un terrain de Basketball. En effet, la sève sortant de ce bois et remontant à la surface, rendait celle-ci extrêmement glissante comme une vraie patinoire. Les deux équipes en présence appliquaient une défense homme à homme stricte, vu l'état du terrain, chaque défenseur arrivait très difficilement à garder son adversaire et les joueurs se retrouvaient le plus souvent au sol que sur leurs pieds. A la reprise de la seconde mi-temps, l'équipe de Bristol avait abandonné la défense homme à homme et assez curieusement, ses joueurs restaient stationnés autour de leur panier. Ils ne quittaient leurs places qu'au moment d'une tentative de tir d'un adversaire.

Chose curieuse et du jamais vu auparavant !!! Questionnés après le match, le Coach de Bristol Cam HENDERSON déclarait :

"L'idée m'est soudainement venue au cours de la mi-temps. Voyant mes joueurs le plus souvent au sol que debout, du fait de l'état glissant du plancher, j'ai décidé de faire stationner les joueurs autour du panier."



Ainsi ce soir-là, un nouveau Système Défensif venait d'être créé. Informel, peu précis d'une exécution (du moins à cette époque), la Défense en Zone a été étudiée, codifiée, façonnée et travaillée pour devenir un Système Défensif valable et populaire. Toutes les défenses, qu'elles soient Homme à Homme ou en Zone, ont chacune leurs propres variantes. Elles possèdent chacune les avantages et aussi les inconvénients ... à chacun d'y trouver ce qu'il recherche .... en tenant compte du matériel joueur dont il dispose.



### DEFINITION

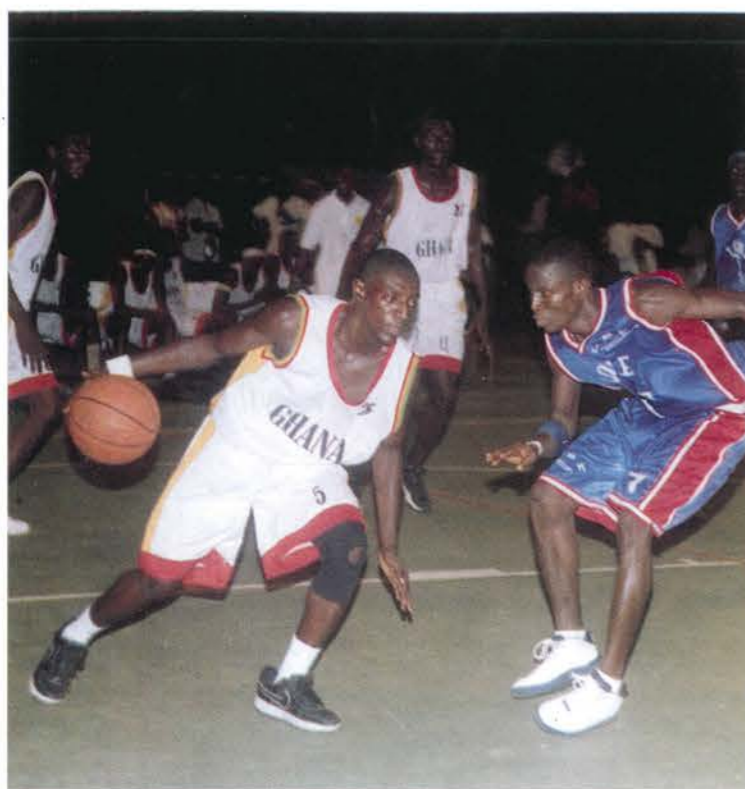
Qu'est-ce qu'une Défense en Zone ?

C'est un Système Défensif dans lequel chaque défenseur est responsable de défendre une partie de terrain bien déterminé et ceci en fonction du déplacement du ballon.

Les cinq joueurs sont responsables d'un ensemble de cinq espaces (zones), qu'ils forment en un TOUT... un bloc défensif.

Le terrain défendu par ce " Bloc " est découpé en zones suivant le genre de système appliqué. Les défenses en Zone les plus courantes sont : 2-1-2 ; 2-3 ; 3-2, 1-2-2 et 1-3-1. Il faut savoir que la défense se lie à partir de la ligne de fond et non à partir de la ligne médiane.

A noter qu'il existe d'autres formations. Celles-ci sont partiellement des défenses en Zones. Leur formation de base varie lors de l'application sur le terrain, il s'agit de : Zone Press, Match - up, BOX + one, Diamond + one, Triangle + 2, T inversé.



## FORMER UN BLOC DEFENSIF !



FIBA  
AFRICA  
We Are Basketball



Par M. MOHAMED OULD YOUNBA  
Instructeur Arbitre, Commissaire  
Technique FIBA-AFRIQUE

## VRAI OU FAUX !

### QUESTIONS

1. A4 dribble pendant six (6) secondes dans sa zone arrière quand le ballon est tapé de ses mains et sort en dehors du terrain. A4 remet le ballon en jeu et son équipe dispose d'une nouvelle période de huit (8) secondes pour faire passer le ballon dans sa zone avant. Est-ce légal ?
2. Vers la fin du temps de jeu, A4 décroche un tir. Alors que le ballon est en l'air, le signal de la fin de période retentit. Le ballon tourne sur l'anneau quand il est tapé par B4. Y-a-t-il une violation ?



3. Lors de l'entre-deux initial A4 tape légalement le ballon et une double faute A5 - B5 est sifflée par les arbitres. C'est une situation d'entre-deux et le ballon est remis à l'équipe fixée par la direction de la flèche indicatrice.
4. En cas d'une contradiction entre les officiels de la table de marque, c'est le commissaire technique qui prend la décision finale.
5. A4 dribble sous son propre panier pendant six (6) secondes. Pendant tout ce temps A5 reste dans la zone réservée sous le panier à l'équipe B. Est-ce légal ?

## REPONSES

1. NON, l'équipe A ne dispose que de deux (2) secondes.
2. OUI, après le signal de la fin de la rencontre, si le ballon tourne sur l'anneau ni A, ni B ne peuvent toucher le ballon.
3. NON, l'entre-deux est repris entre A5 et B5 parce que aucune des deux équipes n'a possédé le ballon après l'entre-deux initial.
4. NON, c'est le premier arbitre qui prend la décision finale.
5. OUI, quand une équipe contrôle le ballon dans sa zone arrière, on ignore les 3 secondes.



Si vous avez des doutes concernant l'interprétation des règles de jeu, du Règlement Unifié des Compétitions Africaines, Si vous rencontrez des difficultés en tant qu'arbitre, Commissaire Technique, Instructeur, officiel de la table de marque : n'hésitez pas à nous écrire aux adresses suivantes :  
**FIBA AFRIQUE ABIDJAN**  
 Imm. ALPHA 2000, 7ème Étage,  
 01 BP 4482 Abidjan 01  
[www.fiba-africa.com](http://www.fiba-africa.com)  
 E-mail: [office@fibafrica.com](mailto:office@fibafrica.com)



## POUR UN BASKETBALL PROPRE

### DEFINITION

#### Qu'est-ce que le dopage ?

Le **DOPAGE**, c'est l'usage de substances et de méthodes dans le but d'améliorer la performance d'un joueur.

Il présente un risque pour la santé.

Il est contraire à l'éthique du sport.

Le dopage concerne aussi toute personne qui recommande ou soutient cette pratique.

Pour l'Agence Mondiale Antidopage (AMA), le **DOPAGE** est défini comme une ou plusieurs violations des règles antidopage :

- La présence d'une substance interdite, de ses métabolites ou marqueurs dans les prélèvements corporels d'un joueur,

- L'usage ou la tentative d'usage d'une substance ou méthode interdite,

- Le refus ou le fait de se soustraire sans justification valable à un prélèvement d'échantillon,

- Le non respect par les sportifs de l'obligation de fournir des renseignements sur leur localisation,

- La falsification ou la tentative de falsification de tout élément du contrôle de dopage,

- La possession, l'administration ou le trafic de toute substance ou méthode interdite,

- L'assistance, l'incitation, la contribution, l'instigation, la dissimulation ou tout autre forme de complicité.

### LES CONTROLES

**Des contrôles annoncés ou non annoncés peuvent être exécutés :**

#### ● Au cours des compétitions :

- ✓ Les grandes compétitions officielles de la FIBA pour les équipes nationales ex. : Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Championnats continentaux,

- ✓ Tournois et coupes officiels de la FIBA et compétitions de clubs organisées par les fédérations nationales,

- ✓ Tournois internationaux officiellement reconnus par la FIBA pour clubs et équipes nationales.

#### ● En dehors des compétitions :

- ✓ Des contrôles de dopage peuvent être exécutés par l'**AMA**, des agences antidopage, la FIBA ou des fédérations nationales à l'occasion d'entraînements, de stages de préparation, de rencontres non officielles, etc., ou à n'importe quel moment au cours de l'année.



"Je suis contre le dopage" / Dikembe Mutombo (Rep. Dém. CONGO)



CONSEQUENCES

**Etre considéré Comme un tricheur**

Le dopage est une faute disqualifiante majeure.

**Etre sans emploi**

Le dopage peut conduire à être privé de jouer.

**Etre en mauvaise santé**

Le dopage peut tuer.



PIEGES

**Asthme et rhume**

Certains médicaments contiennent des substances interdites. L'usage de certains remèdes comme pour traiter l'asthme est autorisé mais requiert une Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT).

**"Récréation"**

La majorité des drogues récréatives peuvent conduire à des résultats de test positifs.



"Je suis contre le dopage" / Yao Ming (CHINE)



"Je suis contre le dopage" / Lauren Jackson (AUS.)



SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

L'usage de suppléments peut induire des résultats de tests positifs. Ces produits peuvent contenir des substances interdites (ex : Nandrolone, Ephedra) qui ne sont pas mentionnées sur l'emballage.



PRÉLÈVEMENT DES ÉCHANTILLONS

**NOTIFICATION**

Vous avez été choisi pour un contrôle de dopage qui vous a été notifié par les officiels.

Ils vous demandent de signer le formulaire de l'avis de contrôle de dopage et votre accord pour subir le test. Vous pouvez être avisé de vos droits et responsabilités.



**LA STATION DE CONTROLE DE DOPAGE (SCD)**

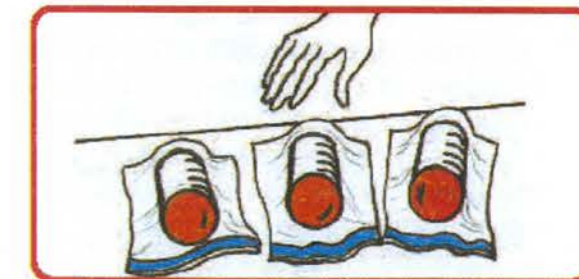
Il vous est demandé de vous présenter directement à la SCD, au maximum dans les 15 minutes qui suivent la fin de la rencontre.

Le fait de ne pas s'y rendre est passible de sanctions. La SCD doit être suffisamment confortable pour permettre d'avoir des rafraîchissements et la possibilité de vous changer et de vous doucher.



**SELECTION DES RECIPIENTS DE PRELEVEMENT**

Quand vous êtes prêt à uriner, sélectionnez un récipient gradué, stérile, enveloppé dans un sac en plastique scellé.



## RECUEIL DE L'ECHANTILLON D'URINE

Un officiel du même sexe que vous doit vous observer directement et discrètement pendant que vous fournissez l'échantillon (> 75 ml). Il vous est demandé d'être dévêtu du haut des cuisses à la taille.

Vous seul manipulez le récipient.



## PRELEVEMENT DES ECHANTILLONS

### SELECTION DU MATERIEL

Vous devez choisir vous-même une boîte numérotée (ou un sac) avec des bandes adhésives contenant 2 flacons A et B. Vérifiez les numéros de code de la boîte (ou sac) et des flacons.



### SUITE DE LA PROCEDURE

L'urine recueillie est reversée dans le flacon A (50 ml) et dans le flacon B (25 ml). Ensuite, fermez solidement les flacons et vérifiez leur étanchéité. L'officier de contrôle mesure le Ph et la densité de l'urine.



### TRANSCRIPTION DES INFORMATIONS

L'officier de contrôle inscrit les numéros de code des échantillons A et B sur le rapport officiel et note les médicaments que vous avez pris au cours des 3 derniers jours avant le test. Vérifiez que vos numéros de code sont lisiblement inscrits sur tous les feuillets du rapport. La copie verte est pour le médecin d'équipe et/ou pour vous.



"Je suis contre le dopage" / Arvydas Sabonis (LITUANIE)



## PRELEVEMENT PARTIEL

Beaucoup de joueurs ne sont pas en mesure de fournir illico la quantité suffisante d'urine. Une procédure spéciale concernant le recueil incomplet est alors appliquée en utilisant un autre récipient contenu dans un sac scellé, porteur d'un numéro de code intermédiaire.

## PROCEDURE GENERALE

### Transport vers un laboratoire accrédité

Après le prélèvement des échantillons, le matériel est emballé, scellé et placé dans un sac sécurisé qui est envoyé au laboratoire.

L'échantillon A est analysé, l'échantillon B est stocké dans un endroit conforme.

### Si l'analyse du flacon A est positive

La FIBA notifie au joueur qu'une règle contre le dopage a été violée et qu'il est, de ce fait, immédiatement suspendu. Il a le droit de demander l'analyse de l'échantillon B dans le même laboratoire et d'être présent lors de cette analyse.

### Si l'analyse du flacon B est positive

Si l'analyse du flacon B est positive, le joueur est informé des mesures d'application des sanctions.

Le joueur a le droit d'être entendu par l'organe antidopage de la FIBA et peut faire appel contre le jugement (Commission d'Appel de la FIBA - Tribunal Arbitral du Sport de Lausanne).

Si le résultat de l'analyse du flacon B ne confirme pas celui du flacon A, la violation est nulle.

## SANCTIONS

- Les sanctions sont prononcées en fonction de la nature de la violation antidopage.
- La sanction initiale pour une première

infraction aux règles antidopage est une période d'inéligibilité de 2 ans. A la seconde infraction, le joueur sera suspendu à vie.

■ Cette période peut être réduite si le joueur peut prouver l'existence de circonstances exceptionnelles ou en cas de présence de certaines substances spécifiques.

Important :

■ L'usage de cannabis (marijuana, haschisch) est sujet à des sanctions.

■ Les sanctions pour trafic, prescription, possession et toutes autres violations du règlement antidopage sont plus sévères.

**Note : Pour davantage d'information, le Règlement Interne de la FIBA régissant le contrôle de dopage peut être consulté sur le site Internet de la FIBA : "www.fiba.com"**

## LISTES DES INTERDICTIONS

Dans le cadre des compétitions de la FIBA (Equipes nationales et clubs)

### SUBSTANCES INTERDITES :

- **STIMULANTS** • ex : amphétamine – éphédrine (concentration dans l'urine > 5 microgrammes/ml)
- **NARCOTIQUES** • ex : morphine – héroïne
- **CANNABINOÏDES** • ex : haschisch – marijuana
- **AGENTS ANABOLISANTS** • Stéroïdes anabolisants androgènes  
ex : nandrolone, testostérone (sauf si la concentration est attribuable à une condition physiologique ou athologique)  
• Autre agents anabolisants - ex : clenbutérol
- **HORMONES PEPTIDIQUES** • ex : EPO - hormone de croissance – insuline
- **BETA-2 AGONISTES** • Salbutamol, salmétérol, formotérol et terbutaline sont autorisés en inhalation si une AUT a été accordée (par ex. en cas d'asthme)



"Je suis contre le dopage" / Oscar Schmidt (BRESIL)



■ **AGENTS AVEC ACTIVITE ANTI-ŒSTROGENE** • Interdits chez le sportif de sexe masculin

■ **AGENTS MASQUANTS** • ex : diurétiques

■ **GLUCOCORTICOSTEROÏDES** • Ces médicaments peuvent être pris par voie orale, rectale, intraveineuse ou intramusculaire si une AUT a été accordée. Les autres modes d'administration requièrent une notification médicale (AUT abrégée).

**METHODES PROHIBEES :**

■ **AMELIORATION DU TRANSFERT D'OXYGENE**

■ **MANIPULATION HARMACOLOGIQUE, CHIMIQUE ET PHYSIQUE**

■ **DOPAGE GENETIQUE**

**ATTENTION : CETTE LISTE EST REGULIEREMENT MODIFIEE**

Il est important que joueurs et médecins se réfèrent à la liste en vigueur. Pour cela, ils doivent consulter les sites Internet de ces organisations : AMA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)), CIO ([www.olympic.org](http://www.olympic.org)), FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)), ou les agences antidopage, les Comités Nationaux Olympiques ou les fédérations nationales de basketball.

La liste indiquée ci-dessus ne remplace aucunement la liste officielle des substances et méthodes interdites de l'AMA.

**AUT : AUTORISATION D'USAGE A DES FINS THERAPEUTIQUES**

L'usage de médicaments interdits peut être autorisé pour le traitement de maladies telles que l'asthme ou le diabète si une demande d'exemption (AUT) a été formulée préalablement. De telles demandes doivent être soumises à la FIBA à l'aide de formulaires prévus à cet effet.

**RESPONSABILITE ET DROIT DES JOUEURS**

Le joueur doit respecter l'éthique du sport. Il doit être sensibilisé et informé sur le dopage, ses conséquences et ses méfaits. Plus il est célèbre, plus il est un " modèle " pour les jeunes.

Son engagement contre le dopage est un exemple pour les autres.

**Il est de la responsabilité du joueur de :**

■ connaître et respecter le règlement antidopage de la FIBA,

■ connaître la liste des interdictions (substances et méthodes),

■ être conscient que toute substance introduite dans son organisme par voie orale, anale, dermique, par piqûres ou inhalations est susceptible de contenir des substances interdites,

■ se renseigner pour avoir la certitude que ce qu'il consomme (ou que ce qui lui est conseillé de consommer) est autorisé,

■ être très prudent avec les suppléments nutritionnels et les mélanges de plantes qui peuvent contenir des substances interdites.

**Il est du droit du joueur de :**

■ être informé par écrit de sa sélection pour un contrôle antidopage,

■ être informé du caractère obligatoire du contrôle antidopage et des risques de sanctions en cas de refus de se soumettre au test,

■ fournir des explications de son absence,

■ être accompagné (par le médecin d'équipe et au besoin par un interprète),

■ être surveillé, pendant le recueil d'urine, par une personne de son sexe uniquement,

■ vérifier les numéros de code, l'étanchéité et l'inviolabilité des flacons ainsi que de s'assurer que son identité ne figure pas sur le document destiné au laboratoire (feuille rose),

■ participer aux cérémonies protocolaires de remise des médailles,

■ répondre aux médias à condition d'arriver à la station de contrôle antidopage dans les délais prévus (maximum 15 minutes),

■ recevoir (par l'intermédiaire du médecin d'équipe) la copie du rapport de contrôle antidopage (feuille verte),

■ notifier ses remarques sur le rapport du contrôle antidopage,

■ être informé du résultat positif du flacon **A** et de demander l'analyse du flacon **B**,

■ assister à l'ouverture et l'analyse du flacon **B**,

■ bénéficier d'une audition, d'un jugement équitable et d'être informé des sanctions encourues,

■ faire appel de toute décision auprès de la FIBA et, le cas échéant, auprès du Tribunal Arbitral du Sport.





Pour un Basketball Propre M. Keller



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball



**FIBA**

We Are Basketball