



OCT - NOV - DECEMBRE 2004

AFRO TECHNIC MAGAZINE

N°03



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball

ABDEL RAOUF MENJOUR
POUR LA CREDIBILITE DE NOS
COMPÉTITIONS

MOHAMED OULD YOUBA
LA REDACTION DU RAPPORT
TECHNIQUE

MONKOUÉ ALEXIS SIEWE
LA FONCTION D'ARBITRE

LUBOMIR KOTLEBA
ARBITRES: SOYEZ EN PHASE AVEC
LES CHANGEMENTS DE RÈGLES

CLAUDE CONSTANTINO
LA DEFENSE INDIVIDUELLE

HABIB CHERIF
OBSERVATION SUR LE JEU
OFFENSIF EN BASKETBALL

DR ALLANGBA ERIC
L'ECHAUFFEMENT
LA FATIGUE DU SPORTIF

LA FATIGUE DU SPORTIF



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 Principe, 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 LA CRÉDIBILITÉ DE NOS COMPÉTITIONS

Les compétitions doivent être des manifestations réussies à tous les niveaux aussi bien sur le plan sportif, organisationnel que médiatique. Elles ne doivent souffrir d'aucun aléa, elles sont la résultante des efforts permanents des fédérations nationales et de FIBA Afrique.

Si nous voulons que le Basket Africain décolle d'une manière sincère et rapide, les engagements pris pour l'organisation d'une compétition continentale ou zonale par toutes les parties doivent être respectés. Les fédérations nationales sont les éléments moteurs du développement du Basket par leur sens de l'organisation et le respect des règlements.

Elles ont un rôle primordial à deux niveaux, d'une part l'application de la règle du jeu sur le terrain et d'autre part le respect des engagements pris pour l'organisation d'une compétition (le suivi des circulaires du Secrétaire Général). Cet impératif ne doit souffrir d'aucun argument quel qu'il soit à l'image de toutes les fédérations internationales. Par voie de conséquence, les fédérations affiliées à notre association (FIBA Afrique) se doivent d'appliquer nos Règlements Unifiés des Compétitions adoptés par le Congrès, instance suprême de notre organisme.

Toutes les fédérations nationales sont donc appelées à respecter nos documents, nos circulaires afin de réussir parfaitement nos manifestations. Les retards et les absences constatées lors de l'organisation de nos championnats pour l'ensemble des catégories ne peuvent trouver ni les excuses ni les explications (souvent d'origine endogènes aux fédérations) auprès de FIBA

Afrique et du pays organisateur.

FIBA Afrique, le pays organisateur et les équipes présentes lors d'un tournoi se trouvent confrontés à des difficultés et à des situations souvent difficiles à la suite des absences ou des retards des équipes ayant confirmé leur participation. Et hélas, les décisions prises par le Comité Technique de la compétition ne sont pas du goût des défaits.

Dès le début du mandat de l'équipe dirigeante actuelle de FIBA Afrique, les programmes de compétitions ont été établis pour la période 2002-2006 pour toutes les manifestations. Chaque fédération devrait prendre les mesures nécessaires dans le cadre d'une planification appropriée et budgétisée avec leur gouvernement et en temps opportun.

Les circulaires concernant nos compétitions sont adressées par le Secrétaire Général dans le cadre de ces manifestations plusieurs mois avant le début des compétitions, à titre de rappel pour préciser les conditions de participation, les dates, le lieu etc..

Cette approche de la planification pourrait contribuer à améliorer l'image du Basket africain auprès des instances supérieures de notre discipline, des sponsors, et des mass média afin que FIBA Afrique soit plus crédible et responsable pour une meilleure rentabilité de ses compétitions.

RAOUF MENJOUR,
Président de la Commission des
Compétitions de FIBA Afrique

MAGAZINE TECHNIQUE FIBA AFRIQUE

Imm. ALPHA 2000, 7ème Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01
Tel. : +225 20 21 14 10
Fax. : +225 20 21 14 13
www.fibaafrica.com
E-mail: office@fibaafrica.com

EN COLLABORATION AVEC FIBA ET LES
ZONES DE FIBA AFRIQUE
REDACTION : SECRETARIAT
GENERAL DE FIBA AFRIQUE

LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du Basket-ball Africain par la formation des cadres.

Notre but est de mettre un document technique au service des arbitres, entraîneurs, et 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 Nationales et leurs structures affiliées peuvent reproduire tout ou parties du magazine pour leur usage interne, mais ne pourront vendre tout ou parties 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 contrevenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Côte d'Ivoire par CONTRASTE.

Copyright 2004 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIERES

I - EDITORIAL 3

Par M. RAOUF MENJOUR,
Pdt Commission des Compétitions FIBA Afrique

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

LA REDACTION DU RAPPORT 6
Par M. OULD YOUBA MOHAMED
Instructeur Arbitre FIBA-Afrique

LA FONCTION D'ARBITRE EN QUESTION 8
Par M. ALEXIS MONKOUÉ SIEWE
Instructeur Arbitre FIBA-Afrique

III - TRIBUNE LIBRE 10-11

ARBITRES, SOYEZ EN PHASE AVEC LES CHANGEMENTS DE RÈGLES 10
Par M. LUBOMIR KOTLEBA
Directeur Sports Compétitions FIBA

IV - BULLETIN DES ENTRAINEURS 12-18

LA DEFENSE INDIVIDUELLE 12
Par M. CLAUDE CONSTANTINO
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique

OBSERVATIONS SUR LE JEU OFFENSIFS EN BASKET-BALL 17
Par M. HABIB Chérif
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique

V - VRAI / FAUX 19-20

Par M. AMICHIA EMMANUEL
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique

QUESTIONS / LECTEURS 19

REponses 20

VI - BULLETIN MEDICAL 21- 24

L'ECHAUFFEMENT

LA FATIGUE DU SPORTIF
Par Dr ALLANGBA ERIC
Medecin du Sport

CALENDRIER DES STAGES D'INFORMATION D'ARBITRES 2005

I. ARBITRES INTERNATIONAUX

PAYS	LANGUES
Libye	Français
Côte D'ivoire	Français
Angola	Anglais

II. ARBITRES DE ZONE

ZONES	PAYS	LANGUES
1	Maroc	Français
2	Cap Vert	Français
3	Nigeria	Anglais
4	Togo	Français
5	Tchad	Anglais
6	Somalie	Anglais
7	Botswana	Anglais
8	Maurice	Français

II. RECYCLAGE COMMISSAIRES TECHNIQUES

PAYS	LANGUE
Côte d'ivoire	Français





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par M. MOHAMED Ould Youba, Mali
Instructeur Arbitre,
Commissaire Technique,
FIBA-Afrique

LA REDACTION DU RAPPORT TECHNIQUE

Ce que l'on appelle couramment le rapport technique de l'arbitre pour faire connaître un incident qui s'est produit au cours d'une rencontre, soit parce que l'arbitre était directement concerné, soit parce qu'il a été témoin, est en fait un compte rendu écrit par l'arbitre. En effet, le rédacteur doit se borner à décrire les faits tels qu'ils se sont produits, ou tels qu'il les a vus ou entendus. La relation des faits doit être la plus exact possible. L'objectivité est de rigueur. Dans un compte rendu on ne doit pas interpréter, ni analyser, ni conclure en présentant des propositions. Le compte rendu doit s'appuyer sur des faits réels. Le rapporteur doit voir pour le lecteur. Le premier mérite d'un compte rendu est de faire comprendre, de donner au lecteur l'illusion de la réalité. Il doit éveiller en lui l'image ou la représentation concrète la plus exact des faits rapportés.

Le compte rendu à toujours un destinataire. Pour ce qui concerne les arbitres, c'est l'Autorité organisatrice de la compétition (ligue, fédération nationale ou FIBA AFRIQUE) qui est chargé de statuer. Il faut donc se substituer au destinataire pour essayer de comprendre comment il réagira. Les faits ne sont pas à imaginer, ni à interpréter, ils sont réels, indiscutables. Ils doivent être décrits comme tels. Certains arbitres avaient souhaité lors des stages que j'ai dirigé, que l'autorité organisatrice de la compétition établisse un formulaire type. Cela pourrait être une

solution valable si les faits étaient tous de même nature, malheureusement, ce n'est pas le cas.

Le compte rendu tel que nous le concevons, répond à des nécessités exceptionnelles et diversifiées. Il est souhaitable et indispensable que les arbitres perdent l'habitude de rédiger un rapport succinct et de le compléter ensuite par des informations détaillées par téléphone. Les écrits restent et engagent la responsabilité de tous, aussi bien l'arbitre que l'autorité chargée d'instruire l'affaire. En souhaitant que les arbitres aient un minimum de rapports à établir, voici quelques conseils pratiques pour permettre de fixer les faits dans les meilleures conditions possibles.



CONSEILS POUR ETABLIR UN BON RAPPORT

IL NE FAUT PAS :

- Confondre faits et suppositions
- Omettre l'indication d'un fait grave ou important
- Rester vague
- Relater certains faits et revenir sur des faits précédents
- Se perdre dans les détails accessoires, traîner en longueur, se répéter
- Traiter d'autres choses que du sujet
- Avoir un parti pris ou manquer d'équité
- Etre illisible ou incompréhensible ou confus
- Donner des explications incomplètes
- Faire des phrases compliquées ou pompeuses pour faire bien.



IL FAUT :

- Bien saisir l'importance des faits rapportés
- Etre explicite
- Etre précis et exact
- Exposer dans un ordre chronologique qui sera un ordre logique
- Etre bref, utiliser un style sobre et concis
- Rester dans le sujet
- Etre objectif et impartial
- Etre clair
- Dire assez pour permettre à la Commission de juger en toute connaissance de cause
- Etre simple pour bien faire



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par M. Alexis Siéwé MONKOUÉ, Cameroun
Instructeur Arbitre,
Commissaire Technique
FIBA-Afrique

LA FONCTION D'ARBITRE

Un certain nombre de problèmes minent la fonction d'arbitre dans nos pays respectifs. L'intervention de toutes les parties prenantes est nécessaire pour les structures spécialisées afin de trouver les solutions idoines en vue de la revalorisation de l'arbitrage.

Ainsi, l'organisation des stages et séminaires de remise à niveau des arbitres, commissaires et autres constituent une occasion de faire ressortir ces insuffisances.

Certains arbitres avertis croient qu'il suffit de mieux connaître les règles qu'on interprète pour se faire apprécier. Ils ignorent tout de la psychologie de l'arbitrage, de l'esprit des règles, de la mécanique et la technique de l'arbitrage, de la préparation physique, qui seuls peuvent leur garantir une meilleure performance.

L'arbitrage est une activité complexe. Au lieu donc de multiplier les innombrables actions de revendications, nous suggérons aux arbitres de revaloriser leur activité avec beaucoup plus de sérieux. C'est dans cette logique que nous appelons toutes les parties prenantes à plus de professionnalisme. Lors des stages et séminaires de remise à niveau organisés par les spécialistes en matière d'arbitrage, les causes liées à la problématique de l'arbitrage en sport et de l'échec de cette activité au niveau des

diverses fédérations nationales reviennent de façon récurrentes.



Ainsi, nous pensons que l'intervention des structures spécialisées et des experts est nécessaire pour aider à améliorer les performances de nos officiels par des séminaires et stages de remise à niveau dans nos fédérations nationales. L'autre aspect et non des moindres est l'absence chronique ou le faible taux de participation de nos officiels que sont les entraîneurs, les arbitres et les Commissaires Techniques aux stages internationaux.

Nous ne doutons pas qu'un bon arbitre doit être apprécié par ses aptitudes intellectuelles, mais aussi et surtout par ses aptitudes psychologiques.

L'arbitre doit être ponctuel, conscient, autoritaire, incorruptible et être un homme cultivé qui sait aborder avec aisance les problèmes qui se présentent à lui, afin d'informer ses auditeurs (entraîneurs, joueurs, journalistes et dirigeants).

Mais la motivation est-elle la même pour tous ceux qui viennent à l'arbitrage ? Difficile de répondre par l'affirmative, vu la divergence des performances entre les arbitres et les objectifs qui guident chacun d'eux. Un certain nombre de critères tels le manque d'emploi, le manque de motivation, empêchent les uns et les autres de prendre part à des stages nationaux et internationaux.

Certains se trouvent obligés d'intégrer les activités diverses en dehors de l'arbitrage pour pallier certaines insuffisances dont celle de trouver à tout prix un emploi. Il est donc important que les structures compétentes (Fédérations Nationales) prennent

en considération les doléances des arbitres afin d'améliorer leur condition sociale. Il ne faut surtout pas oublier que ces derniers constituent la cheville ouvrière d'une organisation mais aussi et surtout un fil conducteur capable d'améliorer la qualité du jeu.





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par M. LUBOMIR KOTLEBA
Instructeur Arbitre FIBA
Directeur Sports - Compétitions FIBA

ARBITRES: SOYEZ EN PHASE AVEC LES CHANGEMENTS DE RÈGLES

1. Pourquoi les arbitres africains ne sont pas souvent sollicités en tant qu'arbitres neutres dans le cadre des compétitions internationales ?

Les arbitres Africains ne sont en réalité pas moins bons que n'importe quel autre arbitre à travers le monde entier lorsqu'ils officient leurs championnats nationaux. J'ai assisté à un bon nombre de championnats nationaux en Afrique, officiés par des arbitres Africains. Comme vous le savez très bien, les championnats mondiaux de FIBA réunissent des équipes provenant des cinq continents. Toutes pratiquent le même jeu de Basket-ball mais d'une façon tout à fait différente. Tandis que les équipes d'un continent mettent l'accent sur un système défensif plus solide, les autres équipes préfèrent le système de jeu offensif. Certaines équipes sont habituées à une façon plus libérale de siffler les violations, d'autres équipes préfèrent que les violations soient sifflées tels que cela est formulé dans les règlements de jeu.

Une fois que les équipes venant de deux continents ou ayant deux façons différentes de jouer se rencontrent, nous choisissons à priori les arbitres qui sont expérimentés à officier de telles rencontres pour diriger ces matchs. Ils apportent une certaine garantie que la rencontre sera officinée de façon à ne pas défavoriser une des équipes en présence.

La part belle est donc faite ici aux arbitres Européens et Américains étant donné que ceux-ci ont une très grande

expérience de la façon d'officier de très difficiles compétitions internationales (80 - 120 matchs) chaque saison.

Je pense objectivement que si les arbitres Africains avaient l'opportunité d'aller en Europe, pour y séjourner pendant 2 - 3 saisons, officier chaque saison 50 rencontres internationales, ils se rapprocheront davantage ou mieux seront au même niveau que les arbitres Européens et Américains.

2. En 2003 et 2004, vous avez assisté à des compétitions en Egypte et au Mozambique. Dans quels domaines de l'arbitrage nos arbitres devront-ils progresser ?

Ceci est valable pour tous les arbitres en général et non particulièrement les arbitres Africains. Ils doivent travailler davantage souvent volontairement, avec dévouement du plus profond de leur coeur, à s'améliorer sans cesse. La plus part d'entre eux croient une fois qu'ils ont obtenu la licence FIBA, qu'ils sont les rois du Basket-ball et qu'ils savent tout. Je suis fatigué d'entendre que tel arbitre "n'a pas eu assez de temps de préparation pour le stage". Quatre (4) années ne sont-ils pas suffisants pour se préparer ? L'arbitre doit continuellement se maintenir en bonne condition morale et physique. Naturellement, si il ou elle ne fait rien pendant presque quatre ans, n'étudiant pas les règles, ne cherchant pas à mieux comprendre l'esprit et l'âme du Basket-ball, ne se maintenant pas en pleine forme, alors une semaine avant le stage est évidemment insuffisant.

Pour être franc avec vous, de tels arbitres ne peuvent pas progresser étant donné que le progrès signifie être en permanence en phase avec les changements les plus récents. Et cela n'est pas valable seulement pour le Sport.

3. Quel regard avez-vous sur l'organisation matérielle et technique des compétitions africaines ?

Je voudrais dire que le problème essentiel des Championnats Africains ne réside pas dans l'organisation matériel ou technique. La grosse plaie des championnats est causée par l'indiscipline caractérisée de certaines fédérations nationales de Basket-ball et le fait qu'elles ne veuillent pas appliquer les règlements de FIBA Afrique avant et pendant les championnats. Cela donne une très mauvaise image aux championnats et la crédibilité des championnats est en jeu.

Comme exemple, j'étais récemment à la 19e Coupe d'Afrique des Clubs Champions Masculins au Caire. L'équipe était engagée mais elle ne s'est pas présentée avant le début du tournoi et n'a même pas informé les organisateurs des difficultés auxquelles elle était confrontée. Ainsi, le tirage au sort s'est effectué sans eux et lorsque après trois journées de rencontres elle s'est présentée, elle a exigé, d'une façon agressive, qu'on les intègre dans le tournoi. J'admire sincèrement les officiels du Secrétariat de FIBA Afrique pour leur capacité à toujours pouvoir organiser et diriger les championnats dans de telles conditions.

Afin de réaliser des succès dans la catégorie des jeunes, certaines fédérations utilisent soit des joueurs plus âgés soit de façon illégale par la nationalité.

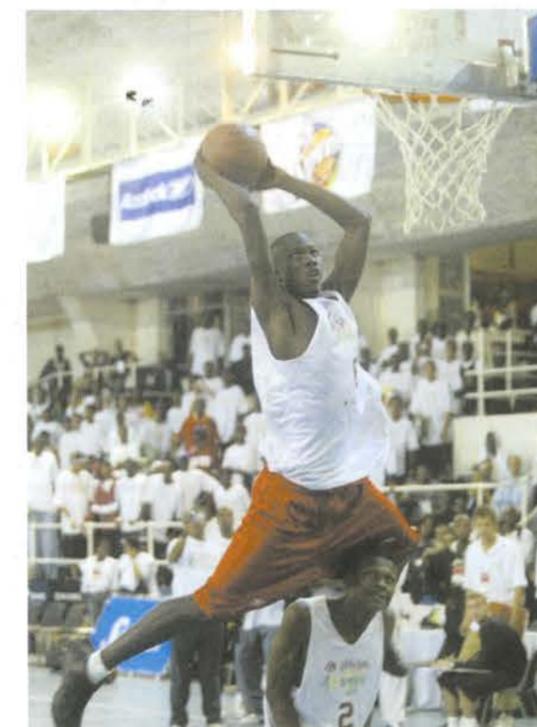
Toutes ces choses se passent comme "s'il n'y avait aucun problème" mais elles dégradent sérieusement, comme je l'ai

dit tantôt, l'image et la crédibilité de votre Basket-ball.

4. Que suggérez vous pour que notre Magazine Technique puisse contribuer efficacement à l'information et à la formation de nos techniciens tout en aidant au développement du Basket-ball ?

J'ai lu votre Magazine avec beaucoup d'intérêts et je suis très impressionné par les premiers numéros. Je pense personnellement que tout excellent article que vous verrez publié dans n'importe quel magazine de Basket-ball, et que vous trouverez intéressant pour vos lecteurs Africains, devrait être publié dans votre Magazine. J'ose espérer que tous les auteurs vous donneront leur autorisation pour les faire publier.

Merci de l'opportunité que vous me donnez de contribuer à votre Magazine et je vous souhaite bonne chance pour une éclosion du Basket-ball Africain.





Par M. Claude CONSTANTINO Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique Président du Comité des Entraîneurs Africains de Basket-ball

LA DEFENSE INDIVIDUELLE

INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES de BASES et des principes particuliers du P.O.R.

A. TECHNIQUES DEFENSIVES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES DE BASES

Le Basket Ball, jeu collectif simple et exigeant, fait de plusieurs signaux combinés d'une équipe (système de jeu) demande, pour une bonne application, que les joueurs possèdent d'abord de bonnes techniques offensives et défensives individuelles et collectives de bases plus connues sous le terme de FONDAMENTAUX.

Ainsi, de plus en plus d'entraînements (60 à 70 %) donnent la priorité aux au travail des fondamentaux individuels et collectifs basé sur le 1 x1, 2 x 2 et le 3 x 3 facilitant ainsi le travail collectif et son efficacité.

B. DEFENSE INDIVIDUELLE COLLECTIVE

La défense HOMME à HOMME moderne est actuellement basée sur application, tout ou moitié du terrain, sur :

- La Pression constante
- L'Orientation
- La Réduction

Comme nous l'avons dit précédemment le règlement actuel du jeu a amené les joueurs et équipes en situation offensive à plus de rapidité dans les actions de jeu et surtout à la perfection dans les tirs spécialisant même certains joueurs aux tirs dans les dernières secondes du jeu.

Le Basket Ball est un jeu de transition entre la situation offensive et défensive et les entraîneurs, en fonction de son évolution, sont amenés à imaginer des systèmes défensifs dont le P.O.R.

Le règlement de Basket Ball actuellement en vigueur exige de l'équipe en possession du ballon de la remettre en jeu en cinq secondes ; de passer de sa zone défensive à la zone offensive en huit secondes et vingt quatre secondes au total pour faire une tentative de panier sous peine de perdre le ballon pour violation. Le joueur en possession du ballon a trois possibilités de jeu:

Passer, Dribbler et/ou Tirer au panier

Devant ces règles restrictives du jeu imposées aux joueurs et équipes en possession du ballon, les entraîneurs de basket Ball pratiquent de plus en plus une défense, surtout sur le porteur du ballon, basée sur trois principes.

Pression Constante, Orientation et Réduction en abrégé " P.O.R "

L'objectif principal de cette défense individuelle est d'amener l'équipe attaquante à conserver le ballon durant un maximum de temps (20 à 22 secondes), obligeant ainsi au dernier joueur attaquant à faire un tir précipité ou une pénétration pour essayer de provoquer une faute.

Ce système défensif exige des joueurs la possession et la connaissance de très-bonnes TECHNIQUES DEFENSIVES

PRINCIPES GENERAUX

1. PRESSION CONSTANTE SUR LE PORTEUR DU BALLON

Après le panier marqué ou une violation (surtout en zone défensive) une pression doit se faire sur le receveur de la première passe (meneur ou un des ailiers). Cette pression a deux objectifs :

- Retarder le ballon dans la zone défensive (règle des huit secondes)
- Il a été prouvé d'après les statistiques que même les plus grandes équipes arrivent à sortir de cette zone entre cinq (5) à six (6) secondes.
- Permettre au possesseur du ballon qu'une seule possibilité de jeu (le départ en dribble)

Application du principe de l'ATTAQUANT qui ATTAQUE le DEFENSEUR.

2. ORIENTATION DU PORTEUR DU BALLON

a) Chaque joueur a un côté faible ou moins fort et un côté fort.

Le premier principe pour l'entraîneur est de les détecter rapidement et le défenseur d'orienter le possesseur du ballon à partir en dribble constamment sur son côté faible ou moins fort.

Cette orientation constitue pour les autres défenseurs un premier signal qui leur permettra de se positionner en conséquence.

b) L'orientation peut se faire sur plusieurs directions en fonction de la position du porteur du ballon sur le terrain

Diagramme 1

- Lignes latérales
- Lignes médianes
- Lignes de fond

c) Les défenseurs sur porte

c) Les défenseurs sur le porteur ou non porteur du ballon ne doivent jamais permettre une pénétration par le milieu du terrain (axe central) ou la zone réservée. La Position des défenseurs sur un porteur de ballon en pénétration doit être en interception par rapport à la position du ballon. Diagramme 2 et 3.

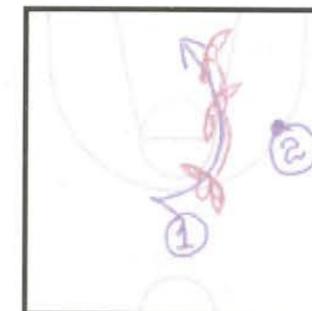


Diagramme 2

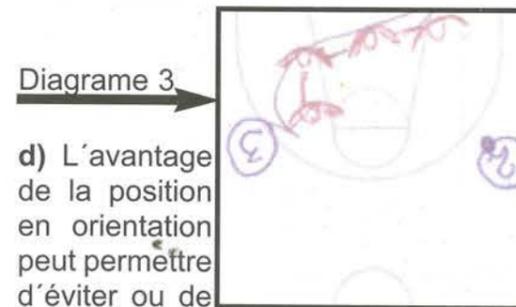
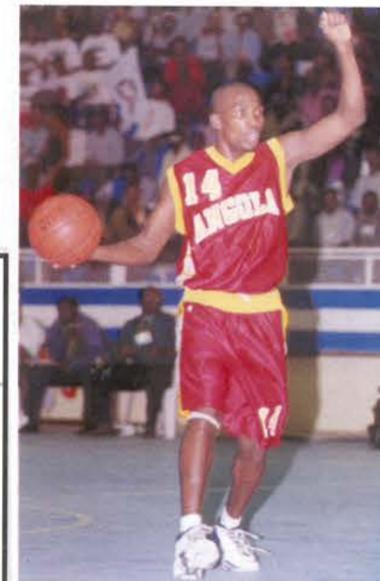
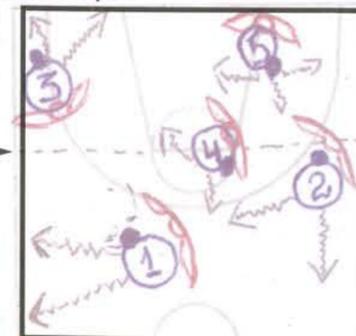


Diagramme 3

d) L'avantage de la position en orientation peut permettre d'éviter ou de sauter les écrans directs ou indirects principalement en Pick et en Roll.



3. REDUCTION

C'est une des conceptions modernes que certains entraîneurs appliquent actuellement comme stratégie défensive sur le porteur du ballon qui se résume ainsi :

- Réduction du champ visuel
- Réduction du champ de jeu

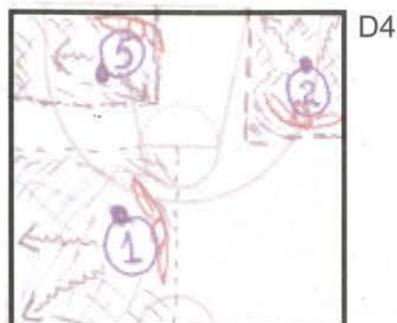
a) Réduction du champ visuel

L'application de la Pression / Orientation sur le porteur du ballon et la bonne technique défensive du défenseur (une ou deux mains en l'air et/ou sur le ballon) rendent techniquement, difficile à l'attaquant d'avoir une vision globale du terrain qui sera souvent obligé de porter son regard sur le côté ouvert ou supposé ouvert par le défenseur.

b) Réduction du Champ de Jeu

La position Pression/Orientation du défenseur va obliger le porteur du ballon à protéger le ballon du côté opposé ; à partir en dribble et/ou à passer le ballon sur le côté ouvert ou supposé ouvert par le défenseur.

La position "AIDE" des autres défenseurs en occupant les lignes de passes réduit le champ de jeu du porteur de ballon.

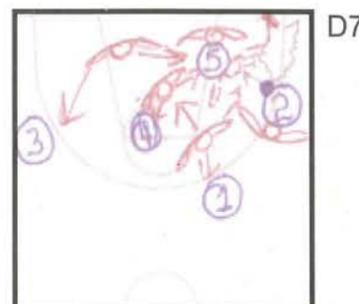
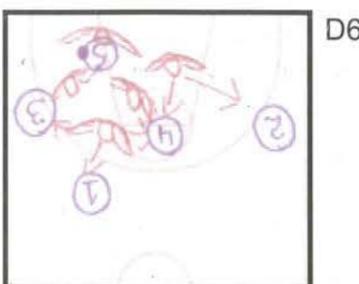
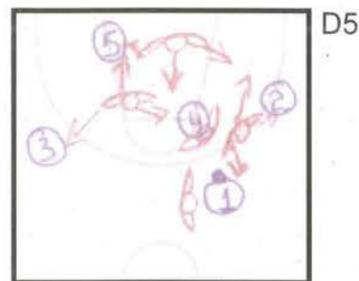


c) Importance de la position "aide" et de l'occupation des possibilités de lignes de passes

L'efficacité de cette position Pression/Orientation sur le porteur du ballon dépendra, pour sa réussite, en premier lieu de la position "AIDE" et de l'occupation constante des lignes de passes des autres défenseurs se trou-

vant du côté fort.

Les défenseurs du côté faible doivent se trouver en position "AIDE" ; occuper les lignes de passes en fonction des attaquants et jouer l'interception sur une tentative de pénétration d'un joueur non porteur de ballon.



Particularités

1. Autre efficacité de ce système défensif est que les possibilités de jeu de l'attaquant se voient diminuer :

- a) Sur le départ en dribble l'attaquant ne peut aller que sur le côté supposé ouvert
- b) Le ballon étant sur sa main faible l'efficacité du tir est moindre
- c) Les lignes de passes étant fermées la passe à un partenaire se fera généralement en hauteur permettant une interception ou le défenseur de "voler" le ballon.

2. Le niveau technique actuel du dribble des joueurs (meneur et/ou ailier) rend difficile voir impossible le vol du ballon.

Ainsi, le défenseur sur le dribbleur ne doit pas essayer de voler le ballon, d'où possibilité de commettre une faute, mais de l'orienter vers un partenaire qui va essayer de l'obliger à arrêter son dribble sur une simulation défensive, changement de joueur ou faire un double marquage.

3. Les solutions d'une équipe attaquante dans les dernières secondes sont :

- Recherche de la pénétration en essayant de provoquer une faute aux défenseurs ;
- Tentative de panier ou lancer de n'importe quelle partie du terrain ;
- Donner le ballon aux postes pour faire une tentative de pénétration cherchant à provoquer une faute aux défenseurs.

Ainsi à cette partie du jeu les défenseurs doivent :

- Faire plus de pression et de concentration sur le porteur du ballon sur tout le terrain, principalement sur les bons tireurs et les Postes ;
- Plus de concentration au rebond défensif des cinq défenseurs

4. La Pression sur le POST HAUT se fera, si celui-ci est un bon tireur au niveau de la ligne de lancer franc, pour le priver du ballon ou l'obliger à partir en dribble sur son côté faible dans la zone réservée d'où possibilités de lui voler le ballon par les aides.

5. La Pression sur le POSTE MOYEN et/ou sur le POSTE BAS se fera en fermant systématiquement la ligne de fond

l'obligeant à faire une tentative de pénétration par le milieu d'où plus de possibilités d'aides et de vol de ballon.

C. QUALITÉS NECESSAIRES DES JOUEURS

1. MENTALES

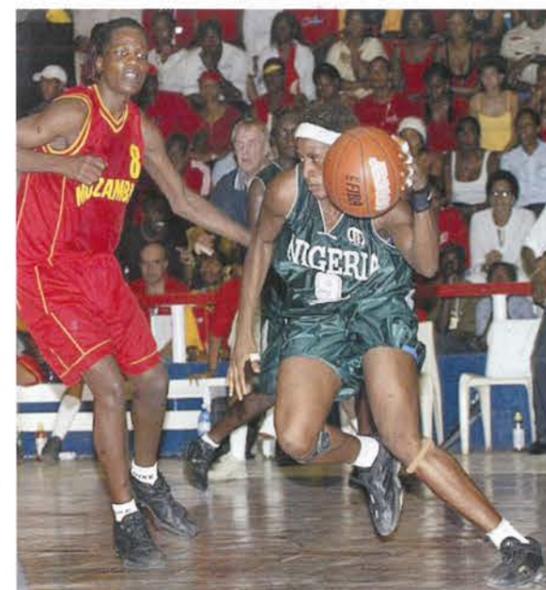
- Esprit de sacrifice et d'équipe
- Concentration et Discipline tactique
- Intelligence, Anticipation, Interception
- Combativité, Courage et Agressivité défensive
- Communication.

2. PHYSIQUES

- Bonne condition Physique
- Rapidité et Mobilité.

3. TECHNIQUES

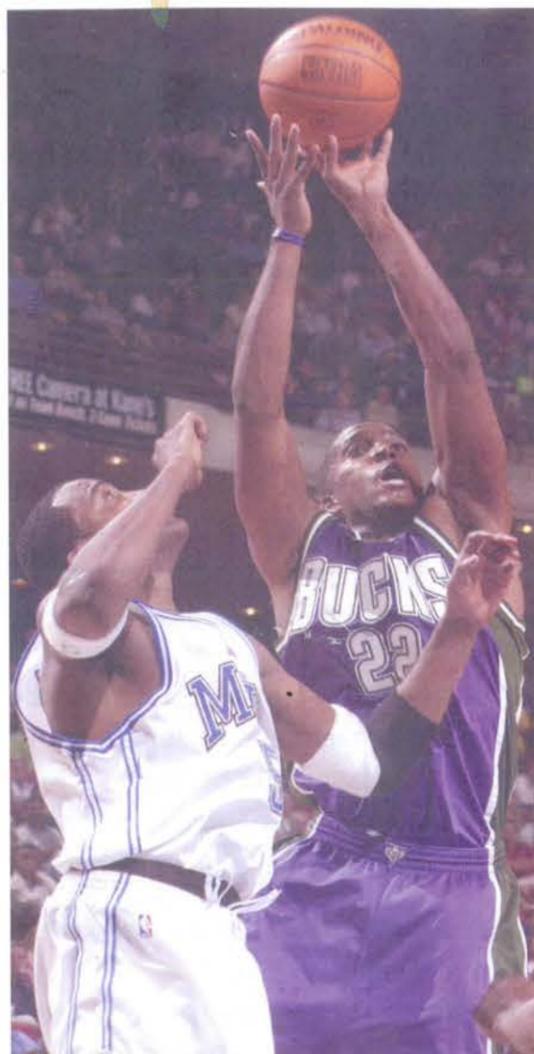
- Bons fondamentaux défensifs individuels et collectifs
- Bon jeu de jambe défensif
- Notion de la position d'aide sur le côté fort ou faible
- Notion de la position sur la ligne de passe côté fort ou faible
- Intelligence pour détecter le côté fort ou faible de son attaquant.



L'objectif principal du Basket Ball est de marquer plus de paniers que son adversaire par une bonne utilisation du ballon. En conséquence le joueur le plus important dans le jeu est le porteur du ballon qui seul, à ce moment, peut marquer un panier.

Avec l'évolution technique des joueurs en dribble ou les tirs, il est de plus en plus difficile de défendre seul sur ces joueurs.

Ainsi le porteur du ballon étant l'élément fondamental dans le jeu, il devient nécessaire de diminuer ses possibilités de jeu en le pressant constamment, l'orientant loin du panier ou dans des situations difficiles (angles) et en réduisant son champ visuel et de jeu.



Pour atteindre ce niveau, les joueurs doivent posséder d'excellents FONDAMENTAUX INDIVIDUELS et COLLECTIFS et les entraîneurs doivent donner la priorité à ce travail aux séances d'entraînements.

Il est prouvé qu'une rencontre se gagne à 70 % grâce à des joueurs avec de bons fondamentaux et au choix d'un bon système défensif adapté aux possibilités réelles de ces éléments.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par M. HABIB Chérif, Tunisie
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique
Directeur Technique
Fédération Tunisienne de Basket-ball

OBSERVATIONS SUR LE JEU OFFENSIF EN BASKET-BALL

Plusieurs facteurs font du basket-ball un jeu de précision et d'exhibition. Les systèmes offensifs se basent sur des actions très rapides, très simples à 1, 2, et 3 joueurs, avec une circulation rapide du ballon et surtout un jeu en mouvement continu avec des joueurs polyvalents. Ainsi, la contre attaque rapide du 1 contre 1 ou le 2 contre 2 constituent l'élément de base du jeu offensif.

Le Basket-ball, du moins dans la tradition de la NBA, des meilleures équipes européennes, africaines et arabes, (mais malheureusement dans des moments très limités) est un sport splendide, somptueux, luxueux et de mode. Jeu très rapide, des situations de jeu variées d'un bout à l'autre du terrain, excellente technique, démarquages rapides, des passes et des tirs surprenants.

Le niveau de jeu ne cesse de se développer et d'évoluer et ceci grâce aux systèmes de jeu offensif.

Quels sont les facteurs influençant cette évolution ?

A notre avis, ils sont multiples :

- le professionnalisme (ou le désir, l'envie de gagner plus d'argent) : de nouvelles ambitions, de nouveaux et excellents

joueurs se découvrent partout dans le monde.

- La personnalité des joueurs : de nouvelles étoiles émergent et dépasse le niveau de jeu élevé. Ils sont des créateurs de ce jeu et toutes les statistiques le démontrent : moyenne de panier réussi, les rebonds, l'assistance etc..

- La défense agressive : elle oblige les joueurs à varier leur jeu et jouer en mouvement continu pour se créer de nouvelles situations pour une finition positive.

- Les règles concernant le temps de jeu beaucoup plus réduit : 24 secondes de possession de ballon en attaque.

- La grande popularité du Basket-ball dans le monde : à travers la retransmission télévisée des matches, la disponibilité des vidéocassettes etc..

Quelles sont les caractéristiques actuelles du jeu offensif ?

1. Le rythme élevé du jeu : la tendance de réussir un minimum de panier dans un temps record. Les meilleures équipes jouent la contre attaque à outrance (3 à 4 secondes). Si la contre attaque est bloquée (même nombre de défenseurs que celui des attaquants), l'équipe en attaque opte rapidement pour d'autres solutions en enchaînant par le jeu de transition (Transition Game).

Même pour l'attaque organisée, les statistiques montrent que sa durée ne dépasse plus les 8 ou 9 secondes. Les joueurs profitent d'une défense mal organisée, d'un mauvais placement d'un défenseur, d'un attaquant mal marqué etc... pour réussir rapidement un panier.

Tout ceci encourage les équipes à attaquer rapidement et réussir des paniers dans un temps très bref. Dans ce cas, nous parlons du jeu en mouvement (Non-stop Game).

2. Le démarquage rapide pour et vers le ballons : la défense agressive oblige les attaquants à jouer en mouvement continu et sans ballon, pour le recevoir par la suite dans de meilleures positions (les qualités techniques individuelles jouent un rôle très important).

Pour la défense, le démarquage sans ballon (le plus dangereux) reste celui en forme de " V " (démarquage vers la ligne de fond suivi d'un changement rapide de direction vers l'extérieur pour recevoir le ballon). Pour ce genre de démarquage, les pivots et les ailiers occupent au début des positions loin du panneau pour laisser le maximum d'espace libre au niveau de la zone restrictive (raquette).

3. Le jeu avec ballon : mis à part le démarquage avec ballon (dribble) pour déclencher une combinaison, le joueur en possession du ballon doit poser des problèmes constant à la défense. Nous assistons pendant les rencontres à d'excellents démarquages avec ballon vers le panneau même de la part des joueurs moyens et de petites taille, pour se terminer par un tir en course, un tir à mi distance ou une passe décisive.

4. Création de situation de jeu : 1 contre 1, 2 contre 2. Les situations habituelles dans une attaque organisée sont :

- 1 contre 1, où l'attaquant en possession du ballon essaie de tirer ou se démarquer vers le panneau.
- 2 contre 2, où le joueur extérieur passe à l'intérieur sous le panneau

Les équipes s'entraînent intensivement dans ce sens sans ballon (en mouvement continue) pour désorganiser la défense et arriver à la situation de passe vers l'intérieur. Le chargement de ballon d'un côté à l'autre nous laisse constater que l'attaque organisée n'est qu'une succession de combinaisons très simples même si nous assistons à des écrans sur le porteur ou non porteur du ballon.

Ce ne sont que des combinaisons préparatoires. Exception faite pour les combinaisons organisées, préparées pour des situations bien déterminées " signaux " comme les remises en jeu, les actions pour tirs à 3 points, maintenir le ballon jusqu'à la fin du temps réglementaire et bien sûr d'autres possibilités tactiques.

En résumé, nous remarquons que le Basketball de haut niveau se base sur des actions simples et sur la rapidité (vitesse) d'exécution du jeu offensif. Les exigences vis-à-vis des joueurs augmentent d'un jour à l'autre.

Il est sans cesse réclamé aux joueurs d'avoir une bonne maîtrise de tous les éléments techniques, de jouer constamment en mouvement, d'avoir un jeu réfléchi et collectif, de voir toutes les solutions et travailler du côté opposé du ballon et d'avoir les capacités et les qualités nécessaires pour bien résoudre les situations de jeu de 1 contre 1.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par M. AMICHIA Emmanuel, Côte D'ivoire
Instructeur Entraîneur, FIBA-Afrique
Directeur Technique
Fédération Ivoirienne de Basket-ball

VRAI OU FAUX ?

QUESTIONS

1. Les joueurs doivent se spécialiser le plus tôt possible pour faire partie de l'élite.
2. Dans les équipes de jeunes, il est important que l'entraîneur provoque des situations de contrôle de l'apprentissage.
3. L'entraîneur qui travaille avec de jeunes joueurs doit traiter tous les joueurs dignement et avec respect.
4. Dribbler avec la main gauche tout en se déplaçant vers la gauche est un exercice à objectif de performance.
5. L'entraîneur doit tenir compte de la charge de travail physique lorsqu'il prévoit les séances d'entraînement.
6. Il n'est pas bon de travailler avec plusieurs petits groupes en même temps car l'entraîneur ne peut pas faire attention à tout le monde.
7. Pendant que les jeunes joueurs réalisent les exercices, l'entraîneur devrait corriger systématiquement toutes les erreurs qu'il remarque.



REPONSES

1. FAUX
2. VRAI
3. VRAI
4. VRAI
5. VRAI
6. FAUX
7. FAUX

Question de M. kabasele Chikala (Instructeur Arbitre National) de la République Démocratique du Congo:

Je sollicite un éclairage et une précision sur la réaction de l'arbitre par rapport à un joueur blessé alors que son équipe est dans le cas de la disposition de l'article 34 (Règlement Officiel de Basketball / 2000-2004) à son point " exception : si l'équipe doit continuer avec moins de 5 joueurs "

Ma préoccupation concerne le délai d'attente.

1. Si un joueur est blessé, l'arbitre doit s'approcher de lui et lui demander s'il peut continuer à jouer. Si dans un délai de quinze (15) secondes, le joueur blessé n'est pas prêt à jouer, l'arbitre fait le signal de remplacement depuis sa position auprès du joueur blessé. Cependant, si l'une des deux équipes demande un temps mort d'équipe et que le joueur blessé est traité et qu'il récupère pendant la durée du temps mort pris, ce joueur peut continuer à jouer.

2. Si l'équipe à laquelle appartient le joueur blessé doit continuer à jouer avec moins de cinq (5) joueurs, il n'y a pas un délai fixé, c'est au premier arbitre d'apprécier la situation. Toutefois, l'arrêt de jeu ne doit pas dépasser une minute.

3. Si un joueur est gravement blessé ou inconscient et selon l'avis du médecin, le traitement doit se faire sur place et immédiatement, parce qu'en le déplaçant, cela risque d'aggraver son état, le temps de l'arrêt du jeu est subordonné à la durée des soins reçus.

Cf. Article 5: Joueur - Blessure (Ancien Article 14)

Réponse donnée par M. OULD Youba Mohamed, Instructeur Arbitre et Commissaire Technique FIBA Afrique.

• 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'Arbitres, Commissaires Techniques, Instructeurs, Officiels de Table :

N'hésitez pas à nous écrire aux adresses suivantes pour Questions/ Réponses:

FIBA AFRIQUE ABIDJAN
Imm. Alpha 2000, 7ème Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01
www.fiba-africa.com
E-mail : office@fibafrica.com



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par Dr. Eric ALLANGBA, Côte D'ivoire
Medecin Biologiste et Spécialiste
de la Medecine du Sport

L' ECHAUFFEMENT

Encore appelé mise en train, l'échauffement précède, prépare et introduit toute activité physique et sportive que ce soit pour l'entraînement ou la compétition. Cette étape peut être qualifiée d'importante voire déterminante, pour la réalisation de la performance sportive. Elle prépare l'organisme à faire face aux intenses sollicitations qu'impose la pratique sportive. La connaissance des effets physiologiques de l'échauffement sur l'organisme nous fait mieux saisir son importance. La température du corps augmente.

Le système cardio-vasculaire subit des modifications témoignant de son adaptation à l'effort. Le pouls s'accélère, le rythme et la fréquence cardiaque augmentent, de même que le débit sanguin. Il se produit également un phénomène de redistribution la masse sanguine. Les muscles et les organes du corps dits nobles ou essentiels comme le cœur, les poumons, le cerveau, le foie et les reins, sont mieux perfusés, au détriment des autres structures de l'organisme.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

"Je suis contre le Dopage" / Dikembe Mutombo (Rep. D. CONGO)



Les fonctions respiratoires subissent également des modifications. Le rythme et la ventilation s'accroissent. Lorsque ces deux paramètres s'équilibrent, on atteint le stade dit du "second souffle". Il en résulte une augmentation de la consommation d'oxygène et de la production de gaz carbonique. Ces adaptations cardiovasculaires, pulmonaires et thermiques, permettent aux muscles de recevoir beaucoup plus de sang, riche en oxygène et en nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement. Les glissements entre les fibres musculaires sont plus aisés, rendant ainsi les contractions musculaires plus efficaces.

Au niveau du système nerveux, la propagation de l'influx nerveux se fait plus rapidement, permettant une meilleure coordination neuromusculaire. Les nombreuses réactions chimiques qui interviennent, pour la couverture des dépenses énergétiques, dues à l'activité physique se succèdent progressivement. Il s'agit notamment de l'activation des différentes voies de synthèse de l'énergie dont a besoin l'organisme. L'échauffement permet ainsi une meilleure gestion de l'effort pour un coût énergétique moindre. Il est important de souligner que l'adaptation à l'effort est d'autant meilleure que l'athlète est bien entraîné.

Les théories sur le mode d'échauffement sont nombreuses. On peut distinguer une forme passive qui utilise la douche, le massage, l'électro-stimulation, etc... La forme active de l'échauffement est celle qui est la mieux connue et la plus



pratiquée. Elle termine d'ailleurs toujours la forme passive.

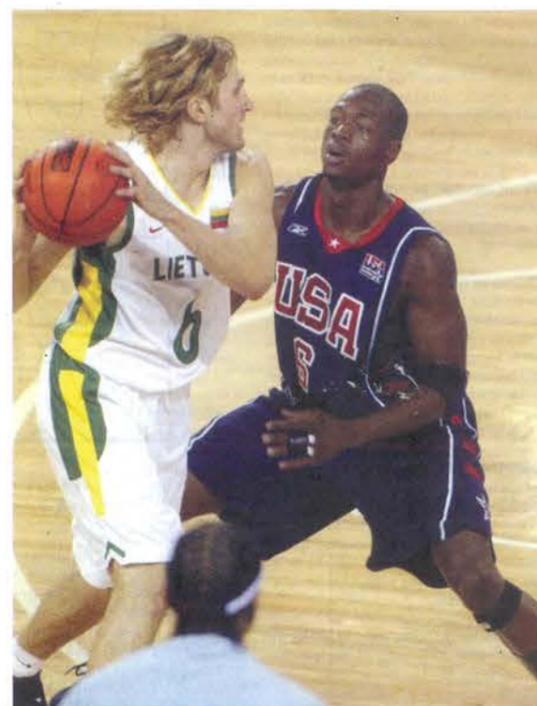
En règle générale, l'échauffement est progressif en intensité et tient compte de l'environnement. Le maître de séance doit être expérimenté. L'athlète au début peut être revêtu de son survêtement.

Il effectue une course au petit trot, ou jogging, durant 10 à 20 minutes. Il est recommandé d'exécuter quelques séries de mouvements de type talons-fesses, pour échauffer les muscles de la face postérieure de la cuisse. Ce sont les ischio-jambiers. Des études en laboratoire, réalisées à l'aide de capteurs thermiques, ont mis en évidence que ces muscles ont tendance à se refroidir au cours du jogging, au contraire des muscles de la face antérieure ou quadriceps, qui eux augmentent en température.

L'athlète exécute ensuite des exercices d'étirements musculaires passifs et actifs encore appelés stretching. Suivent des mouvements de mobilisations articulaires d'amplitudes croissantes. L'athlète retire son survêtement et pratique des exercices spécifiques de sa discipline, en puissance réelle. La transpiration n'est pas un repère fiable. L'athlète doit veiller à s'hydrater régulièrement. Le délai entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité (compétition, entraînement) doit être bref. La durée d'un échauffement de bonne qualité varie en moyenne de 30 à 45 minutes. Certains athlètes de haut niveau s'échauffent pendant 1 h 30 mn, pour réussir à courir en moins de 10 secondes !



Les avantages de l'échauffement sont certains. Ils préviennent la survenue d'accidents musculo-tendineux et ostéo-articulaires. Lorsqu'il est pratiqué dans un environnement calme, tel un rituel, c'est un grand moment de concentration pour l'athlète qui se prépare à la performance.



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



"Je suis contre le Dopage" / Lauren Jackson (AUSTRALIE)



LA FATIGUE DU SPORTIF

Le concept de fatigue au sport est très subjectif, d'où son abord difficile. Et pourtant, l'encadrement technique et médical doit pouvoir déceler assez tôt, les premiers signes de fatigue chez un athlète. Il faut également en déterminer les causes et prendre les mesures qui conviennent. En effet, se retrouver avec des athlètes fatigués dans le groupe, est une situation bien peu enviable.

La fatigue peut être définie comme un état d'épuisement se traduisant par une sensation d'inconfort physique et psychique, avec une incapacité à supporter des charges de travail élevées. En d'autres termes, la fatigue est un signe d'alarme qui apparaît "lorsque pour une performance égale, la dépense énergétique est plus élevée".

La fatigue est autant difficile à qualifier qu'à quantifier, du fait même de sa nature subjective. On peut néanmoins distinguer 4 types de fatigue :



1. La Fatigue Physiologique

Elle est normale. Elle survient après un effort physique éprouvant. L'organisme délivre un signal d'alarme pour exiger l'arrêt d'un effort qu'il ne peut plus tenir. Les rythmes cardiaques et respiratoires sont élevés, on note un essoufflement et une fatigue musculaire. Il suffit d'observer un temps de repos suffisant pour que tous ces paramètres se normalisent. L'entraînement a pour but de retarder l'apparition de ce type de fatigue.

2. La Fatigue Pathologique

Le sportif peut présenter une affection qui évolue sur un mode aigu ou chronique, occasionnant un état de fatigue.

■ Les affections aiguës : Il s'agit de maladies dont les signes se manifestent de façon aiguë voire bruyante. C'est le cas entre autres de certaines maladies du sang (anémie, leucémie, etc.) et de certaines maladies infectieuses (virales, parasitaires, bactériennes) : Les états grippaux, les fièvres palustres, la fièvre typhoïde, les fièvres éruptives, etc...

■ Les affections chroniques : Elles sont nombreuses. Les signes évoluent lentement, à bas bruits et déterminent des états de fatigue : Les cancers, les maladies cardio-vasculaires, pulmonaires, digestives, psychiques, etc...

Pour lutter contre la fatigue pathologique, il faut traiter l'affection en cause.



"Je suis contre le Dopage" / TONY PARKER (FRANCE)



3. La fatigue dû au Sureentraînement

On parle de surentraînement lorsque pour un même effort, l'athlète n'arrive plus à récupérer malgré un temps de repos apparemment suffisant. C'est un état difficile à gérer. En effet dans les programmes de préparation, il y a des phases successives où l'on pousse l'athlète au maximum de ses possibilités, voire au delà, afin d'atteindre un niveau de forme physique excellent, pour la période de compétition. C'est le principe de la surcompensation.

Le surentraînement est difficilement quantifiable. On note cependant une augmentation de la température corporelle, du rythme cardiaque et de la pression artérielle de repos. L'athlète peut présenter des signes digestifs (diarrhée, constipation, vomissement, digestion lente, ...), des signes pulmonaires (bronchite, toux, ...), des signes ORL (angine, sinusite, otite, ...).



"Je suis contre le Dopage" / Oscar Schmidt (BREZIL)



Il signale surtout des troubles de la concentration, des troubles du sommeil (insomnie, cauchemar, hypersomnie) et des troubles du caractère (irritabilité, apathie).



Lorsqu'un athlète présente des problèmes récurrents au niveau des os (fractures de fatigue), des muscles (crampes, courbatures, claquages, etc.), des articulations (douleurs), des tendons et des ligaments (tendinites), il faut penser également à un problème de surentraînement. Un bilan paraclinique complet doit être réalisé. Il faut suspendre l'activité sportive principale, sans arrêter totalement le sport. On conseille des activités non contraignantes, de plein air, tels que la marche, la natation, les randonnées, etc. L'athlète reçoit également les soins médicaux que nécessite son état.

4. La Fatigue psychologique ou l'état d'inhibition

Il s'agit d'un état assez complexe où coexistent une démotivation totale, une baisse de l'estime de soi, une envie de tout arrêter et un repli sur soi. C'est une véritable dépression. L'athlète ressent une profonde lassitude sans que ses capacités physiques ne soient altérées. Cet état survient généralement après une succession de contre-performances. Dans ce genre de situation, il faut tenter de remotiver l'athlète en favorisant la discussion, lui redonner confiance tout en positivant ses acquis. Il est souhaitable d'observer un repos sportif. La pratique d'activités de détente est recommandée : Plage, pique-nique, cinéma, lecture, voyage, dancing, etc. Une psychothérapie est souvent très bénéfique.

En conclusion, la notion de fatigue est très importante à cerner au sport. Une mauvaise gestion de l'activité physique peut entraîner des résultats catastrophiques au cours d'une saison. Il est donc important, pour le médecin ainsi que pour l'entraîneur, de bien connaître les athlètes qu'ils encadrent, d'être à leur écoute et surtout d'accepter qu'un athlète puisse parfois présenter un état de fatigue.

Par Docteur ALLANGBA Eric, Medecin du Sport



LE COMITÉ EXÉCUTIF DE FIBA AFRIQUE
Mandat 2002 - 2006



Prof. Alain Ekra Frédéric
Président de FIBA Afrique
Pays : Côte D'Ivoire



Dr Alphonse BILÉ
Secrétaire Général de FIBA Afrique
Pays : Côte D'Ivoire



M. Raouf menjour
Pdt Commission Compétitions FIBA Afrique
Pays : Tunisie



M. ADEL Tooma
Secrétaire Général Adjoint FIBA Afrique
Pays : Egypte



M. Andy Sukial
Pdt Commission Juridique FIBA Afrique
Pays : Afrique du sud



M. Amid Massoud
Trésorier Général FIBA Afrique
Pays : Egypte



M. Condé Fodé Amara
Pdt Comm. Développement FIBA Afrique
Pays : Guinée Conakry



M. Boujemaa Larguet Jdaini
Pdt Commission Technique FIBA Afrique
Pays : Maroc



M. MABUSA ESEKA D.
PDT DE LA ZONE 4 FIBA AFRIQUE
Pays : RD Congo



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



LE BALLON OFFICIEL PARTOUT!

Taille 6 → **DAMES**

Taille 7 → **HOMMES**

**Ballon de Jeu Officiel des Jeux
Olympiques**

1984 : Los Angeles, USA

1988 : Seoul, Corée

1992 : Barcelone, Espagne

1996 : Atlanta, USA

2000 : Sydney, Australie

2004 : Athènes, Grèce