


XXIII AFRO-BASKET
Les Championnats de l'Afrique
Algier, 15 / 24 / août / 2005



AFRICAN CHAMPIONSHIP FOR MEN ALGERIA 2005

POUR LA QUALITÉ DU BASKET BALL EN AFRIQUE



AFRO TECHNIC MAGAZINE 05
AVR / MAI / JUIN 2005



FIBA AFRICA
We Are Basketball

MAMADOU DIOUF
DES PAS DE GÉANTS

TABOUBI NOURREDINE
CE QUE L'ARBITRE NE DOIT JAMAIS FAIRE

CLAUDE CONSTANTINO
LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

DR ALLANGBA ERIC
LA RÉCUPÉRATION

HABIB CHERIF
LA PRÉPARATION PHYSIQUE

VICTORINO CUNHA
COMMENT CONSTRUIRE UNE DÉFENSE DE ZONE 2-3



Zone 1 Maroc, Algérie, Tunisie, Libye

Zone 2 Cap Vert, Mauritanie, Sénégal, Gambie, Guinée Bissau, Guinée, Sierra Léone, Mali

Zone 3 Libéria, Côte d'Ivoire, Ghana, Togo, Benin, Niger, Nigéria, Burkina Faso

Zone 4 Tchad, Centrafrique, Cameroun, Guinée Equatoriale, Sao Tomé, Gabon, Congo, Burundi, Rwanda, Rep. Dem. Congo

Zone 5 Egypte, Soudan, Erithrée, Ethiopie, Somalie, Ouganda Kenya, Tanzanie

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

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



FIBA AFRICA
We Are Basketball

EDITORIAL



DES PAS DE GÉANTS

Des championnats d'Afrique qui touchent de plus en plus tous les âges et qui deviennent très attrayants et populaires avec la participation des meilleurs joueurs de la diaspora.

Des stages de formation pour les cadres (commissaires techniques, arbitres, entraîneurs) avec à la clef les premières promotions d'instructeurs arbitres et entraîneurs.

Ou encore des pays comme la Gambie, le Liberia, le Togo et la Zambie qui avaient disparu des compétitions continentales de basket-ball et qui reviennent dans le circuit. Et aussi un suivi statistique qui commence à s'instaurer, et l'harmonisation du calendrier avec ceux des autres zones de la FIBA.

Sans oublier un toilettage des textes (les Règlements Unifiés des Compétitions devraient être définitivement adoptés à la réunion du Bureau Central en novembre prochain au Nigeria et ceux des Statuts qui sont en chantier).

Une politique de communication plus agressive avec le magazine de télévision " Afro Basket ", le bimestriel " Spotnews " et le trimestriel " Afro Technic ".

La mise en oeuvre de la politique de développement du basket-ball au niveau local par l'aide en matériel didactique aux fédérations nationales (ballons, équipements pour arbitres) et la transparence dans la gestion.

Il nous reste peu de temps d'ici la fin de notre mandat. Mais il faut féliciter le Secrétaire Général qui, par son engagement, son dynamisme, ses connaissances anime de manière exem-

plaire notre instance.

Il est vrai qu'avec sa profonde connaissance du basket-ball Africain et mondial et une feuille de route en phase avec la réalité actuelle du basket, Alphonse Bilé sait où il va.

Seulement, si sous son magistère le basket-ball africain a fait des pas de géant, tout n'est pas encore reluisant. Le manque de ressources financières pour le financement du reste de notre programme d'ici à la fin de notre mandat ne facilite pas toujours la recherche d'un budget équilibré.

A ce niveau, une amélioration du marketing pourrait aider à trouver des ressources additionnelles. Certaines zones ne réalisent pas les actions de développement qui leur ont été assignées.

Les compétitions de cadets et cadettes restent encore au stade des vœux au niveau de certaines zones. Les pays de la corne de l'Afrique (Somalie, Ethiopie, Soudan, Erythrée) tardent encore à intégrer les compétitions. L'harmonisation du contenu de la formation fait partie des chantiers.

Mais tout compte fait, la vitrine actuelle du basket-ball africain est attrayante. Du moins avec ses nouveaux atouts, elle avance à pas de géants depuis 2001.

M. MAMADOU DIOUF,
Président du Comité Presse
et Média FIBA Afrique

MAGAZINE AFRO TECHNIC DE FIBA AFRIQUE

EST UNE PUBLICATION DE
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.fiba-africa.com

E-mail: office@fibafrica.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 développe-
ment technique du Basket-ball Africain par la
formation des cadres.

Notre but est de mettre un document technique
au service des arbitres, entraîneurs, et commis-
saires 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 pour-
ront 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'infor-
mation et ne doit en aucun cas être utilisée pour
contrevenir à des dispositions légales locales ou
nationales.

Photogravure réalisée par Exachrome
Imprimé en Côte d'Ivoire par CONTRASTE.

Copyright 2004 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

I - EDITORIAL 3

Par MAMADOU DIOUF

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

CE QUE L'ARBITRE NE DOIT
JAMAIS FAIRE 6

Par NOURREDINE TABOUBI

III - TRIBUNE LIBRE 10 - 11

RÔLE ET DEVOIRS DU DIRIGEANT 10

Partie 2

Par NOURREDINE TABOUBI

IV - BULLETIN DES ENTRAINEURS 12 - 18

LA PLANIFICATION DES
ENTRAÎNEMENTS 12

Par CLAUDE CONSTANTINO

COMMENT CONSTRUIRE
UNE DEFENSE DE ZONE 2-3 17

Par VICTORINO CUNHA



NOUVEAU SUPPORT FIBA À
L'INTENTION DES COACHES.
DISPONIBLE SUR CD-ROM



NOUVEAU SUPPORT FIBA À
L'INTENTION DES ARBITRES.
DISPONIBLE SUR CD-ROM

V - VRAI / FAUX

19 - 20

QU'EST CE QU'UN LANCER-FRANC ? 19

VI - BULLETIN MÉDICAL 21 - 26

LA RÉCUPÉRATION

Par Dr ALLANGBA ERIC

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Par HABIB CHERIF MOHAMED

CALENDRIER FIBA AFRIQUE 2005

COMPÉTITIONS

Février - Mai 2005 : Éliminatoires CAN seniors masculins par zone

Mars - Sept. 2005 : Éliminatoires CAN seniors féminins par zone

Mai - Août 2005 : Éliminatoires Clubs Champions féminins

Mai - oct. 2005 : éliminatoires Clubs Champions masculins

16 juin 2005 : Tirage au sort 23e CAN masculins à Alger

Juillet - Août 2005 : Championnats de zone des cadets et cadettes (U16)

15 - 24 Août 2005 : Finale 23e CAN Masculins à Alger, Algérie

23 - 30 Sept. 2005 : Finale 11e Clubs Champions Féminins (Lieu à déterminer)

08 - 19 Novembre 2005 : Finale 19e CAN Féminins au Nigeria

26 Nov. - 3 Déc. 2005 : Finale 20e Clubs Champions Masculins (Lieu à déterminer)

RÉUNIONS

13-14 Août 2005 : Réunion du Comité Exécutif de FIBA Afrique à Alger

4-5 Novembre 2005 : Réunion du Comité Exécutif de FIBA Afrique au Nigeria

6-7 Novembre 2005 : Réunion du Bureau Central FIBA Afrique au Nigeria

Novembre 2005 : Réunion du Bureau Central FIBA (Lieu à déterminer)



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
M. TABOUBI Nourredine, Tunisie
Professeur à l'ISSEP de Tunis
Arbitre International FIBA et
FFBB

CE QUE L'ARBITRE NE DOIT JAMAIS FAIRE

L'arbitrage n'est pas toujours facile et en tant que seul juge sur l'air de jeu, les décisions de l'arbitre sont souvent contestées. Il serait donc souhaitable pour l'arbitre qu'il prenne certaines dispositions dont des attitudes à éviter afin de parvenir à officier correctement toute rencontre. Ainsi, l'arbitre ne doit jamais :

1) Essayer d'arbitrer en étant malade, en méforme ou si vous avez des soucis familiaux ou professionnels : vous devez informer dès que possible la Commission Fédérale (ou régionale) des arbitres pour qu'elle procède à votre remplacement.

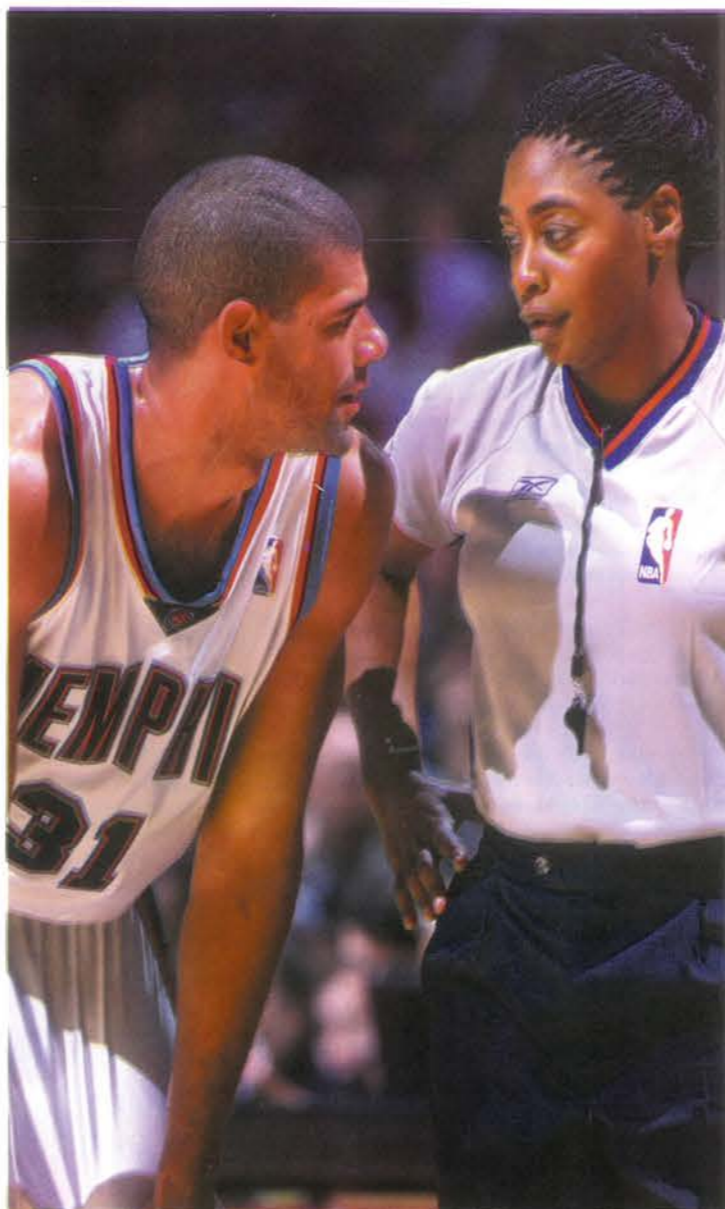
2) Refuser d'arbitrer une rencontre parce que vous craignez qu'elle soit difficile, ou pour se voir proposer une partie plus facile ou un déplacement plus intéressant !

3) Arbitrer trop souvent la même équipe : Si cela arrive, attirez l'attention du responsable des désignations.

4) Etre familier (ou vulgaire) avec les joueurs, les entraîneurs, les dirigeants, les spectateurs et les journalistes : restez toujours digne, discret et passez inaperçu en toutes circonstances !

5) Se faire remarquer, en dehors du terrain (dans sa vie de tous les jours ou dans les lieux publics) par un comportement ou des attitudes inconvenantes : n'oubliez pas que vous êtes une homme public !

6) Critiquer, dénigrer ou ridiculiser (en privé ou en public) vos collègues arbitres, officiels de table, commissaires techniques ou membres fédéraux.



7) Oublier d'envoyer votre rapport à la Fédération (ou à la Ligue) dès que possible (au plus tard, dans les 24H), lorsqu'il y a des incidents, une réclamation, des réserves ou pour signaler des défaillances concernant l'infrastructure et l'équipement technique.

8) Accepter d'arbitrer des rencontres amicales ou de répondre à des invitations provenant directement des clubs (pour tournoi amicaux par exemple), sans l'accord et la désignation officielle de la Commission des Arbitres.

9) Se déplacer avec les équipes ou les dirigeants des clubs :

si jamais on vous le propose, refuser gentiment mais fermement !

10) Négliger sa préparation physique et ne pas accorder beaucoup d'importance à sa diététique et à son hygiène de vie !

11) Faire des efforts inutiles et exagérés pendant la rencontre : vous devez apprendre à doser vos efforts et surtout à être constant durant toute la partie.

12) Anticiper les fautes ou siffler des contacts insignifiants, sans grande influence sur le jeu.



13) Trop parler avec les joueurs pendant le jeu ou répondre à leur harcèlement (si un joueur ou un entraîneur vous demande poliment des explications, vous devez lui répondre après le match, dans votre vestiaire !).

14) Hésiter à sanctionner immédiatement un joueur vedette ou un entraîneur excité : ne jamais fermer les yeux sur un comportement antisportif qui donne un avantage déloyal !

15) Se faire remarquer par des gestes théâtraux, bâclés, incompréhensibles, non conformes



au règlement, rigides : faites vos signaux d'une manière claire, détendue, sans précipitation et avec élégance, car tout le monde doit comprendre votre décision et en être convaincu !

16) Avoir des préjugés contre une équipe ou être rancunier vis-à-vis d'un joueur, d'un entraîneur, d'un dirigeant ou d'un journaliste !

17) Perdre son sang-froid et s'énerver publiquement en gesticulant ou en parlant à voix haute !

18) Se laisser influencer ou se faire déstabiliser par les interventions d'un entraîneur ou par les cris des spectateurs...en tombant dans la compensation !

19) Se vexer si votre collègue ou le commissaire technique vous fait une remarque pertinente et sans malveillance !

20) Laisser vos collègues faire tout le travail, en fuyant vos responsabilités (sous prétexte que vous êtes le deuxième arbitre !) ou, au contraire, siffler trop souvent à sa place parce qu'il est inexpérimenté (?!) ou pour lui faire sentir que vous êtes le " patron " !

21) Chercher à justifier publiquement une décision, pendant la rencontre, devant la table de marque !

22) Etre partial ou " faire des calculs " : votre image de marque est en jeu et vous devez la soigner et la préserver pour obtenir la confiance de tous et durer le plus longtemps possible!

23) Faire publiquement des commentaires après la rencontre ou donner des interviews aux médias avant le match : vous devez rester neutre et faire preuve de réserve en toutes circonstances !

24) Arriver en retard pour le début de la rencontre : chaque match est important et vous devez le prendre au sérieux quelques soient la catégorie d'âge, l'enjeu ou le niveau, en respectant les protagonistes (la ponctualité doit être l'une des premières qualités de l'Arbitre).

25) Venir au stade, le jour du match préalablement vêtu de sa tenue d'arbitre : cela fait très mauvaise impression et c'est très contraire à toutes les règles d'hygiène ! (vous n'avez aucune excuse pour ne pas vous présenter en tenue de ville et de vous changer dans votre vestiaire, tranquillement en compagnie de votre collègue !).

26) Négliger de se recycler ou refuser de se remettre en question : vous êtes le premier responsable de votre formation laquelle doit s'étaler sur toute votre carrière !

27) Oublier que l'arbitrage est, avant tout, une vocation et une passion, qu'il est aussi un vecteur d'amitié et de camaraderie et qu'il exige de vous toutes les qualités, à savoir :

- Motivation - Enthousiasme
- Honnêteté - impartialité - Intégrité
- Sens de la responsabilité - Sérieux - Ponctualité - Professionnalisme
- Compétence - Connaissance approfondie

du règlement

- Amour de la justice et de l'Equité
- Courage - régularité - Constance - Cohérence
- Préparation physique - Entraînement régulier
- Préparation mentale - Concentration
- Psychologie - Relations humaines
- Pédagogie - Action éducative
- Sang-froid - Sérénité - Maîtrise de soi
- Présentation - Prospérité - Elégance
- Gestes - Attitudes - Coup de sifflet
- Discrétion - Humilité - Modestie
- Autorité invisible et souriante - Force tranquille
- Volonté de progresser et de se perfectionner - Curiosité
- Formation continue - Recyclage périodique - Documentation

Et bien entendu en permanence :
La passion et l'amour du sport en général et du Basket-ball en particulier.



**L'ARBITRAGE EST AVANT TOUT, UNE VOCATION ET UNE PASSION
QUI EXIGE DE VOUS DES QUALITÉS !**



RÔLE ET DEVOIRS DU DIRIGEANT

PARTIE 2



Par M. NOURREDINE Taboubi, Tunisie
Professeur à l'ISSEP de Tunis
Arbitre International FIBA et FFBB

LES DEVOIRS DU DIRIGEANT

Pendant la rencontre :

- ✓ Avant le coup d'envoi, demander à ses joueurs d'aller saluer les arbitres, les officiels et l'équipe adverse (pourquoi ne pas leur offrir des fleurs, le pin's ou le fanion du Club ?).
- ✓ Garder un œil sur TOUT ce qui se passe sur le terrain et...dans les tribunes (ne pas vivre le match comme un simple spectateur ou un...supporter passionné !).
- ✓ Prévenir tout incident en restant en relation constante avec le service d'ordre (local et policier).
- ✓ Empêcher ses joueurs ou ses entraîneurs de s'en prendre aux adversaires, d'exciter le public ou de discuter régulièrement les décisions arbitrales ! (avoir une autorité morale sur eux et les convaincre qu'un tel comportement risque de porter préjudice à leur Club !).
- ✓ A la mi-temps, faire accompagner les arbitres à leur vestiaire par un membre accrédité du service d'ordre.
- ✓ Programmer une animation (danse, musique, tombola) à la pause entre les mi-temps et pendant les temps morts (cela aura pour effet de détendre les spectateurs, de diminuer la pression et de créer un spectacle !).



AYEZ UNE AUTORITÉ MORALE SUR VOTRE ÉQUIPE ET ÉVITEZ DE DISCUTER RÉGULIÈREMENT LES DÉCISIONS ARBITRALES !

Après la Rencontre :

- ✓ Gagnant ou perdant, l'équipe (et vous en premier, pour donner l'exemple !) doit serrer la main aux adversaires et aux arbitres puis les joueurs devront entrer directement à leur vestiaire sans traîner sur le terrain (à l'instar des...joueurs de la NBA !) car ça ne sert à rien de s'en prendre aux officiels (ceux-ci ont le droit de signaler sur la feuille de marque tout incident ou tout joueur ou entraîneur fautif...même après le coup de sifflet final et, éventuellement, faire un rapport après la signature définitive de la feuille !).
- ✓ Demander au service d'ordre de faire évacuer la salle rapidement afin d'écartier les éventuels excités et d'éviter ainsi des incidents (et peut-être des amendes ou des suspensions au Club !).
- ✓ Accompagner les arbitres et les officiels jusqu'à leur vestiaire et veiller à leur sécurité jusqu'à leur sortie de la salle et leur départ définitif.

- ✓ Organiser, si possible, une petite réception (dans un endroit calme de la salle) à l'intention des équipes et de leurs dirigeants, sans oublier d'inviter les officiels de la rencontre (cette 3ème mi-temps aura pour effet d'apaiser les esprits, de renforcer les liens et de bien préparer le match retour...).
- ✓ Eviter les déclarations " à chaud " ou les critiques envers le corps arbitral.
- ✓ Empêcher les joueurs ou les entraîneurs d'en faire autant ! (ce n'est pas du tout dans l'intérêt de l'équipe !).
- ✓ Rester MODESTE dans la victoire, DIGNE et PHILOSOPHE dans la défaite (ce n'est pas la fin du monde de perdre un match et il y a des choses bien plus importantes dans la Vie !).
- ✓ Reprendre ses activités avec le même ENTHOUSIASME, la même PASSION et...en cherchant à faire encore MIEUX !
- ✓ Enfin, TOUJOURS et ENCORE, donner l'exemple de la SPORTIVITE, de la COMPE-TENCE et du...PROFESSIONNALISME.





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par CONSTANTINO Claude, Cap Vert
Instructeur Entraîneur FIBA-Afrique
Président du Comité des Entraîneurs
Africains de Basket-ball

DEFINITION

La planification consiste à déterminer des objectifs précis et à mettre en œuvre des moyens nécessaires et une organisation appropriée permettant de les atteindre dans un temps précis.

IMPORTANCE DE LA PLANIFICATION

Le niveau technique et tactique du jeu et les performances atteints actuellement par les équipes et les athlètes ne sont sûrement pas le fruit du hasard mais celui d'une planification et d'un travail bien organisé et précis.

Cette planification se fait longtemps en avance avec des objectifs précis tenant compte :

- ✓ Du temps nécessaire (court, moyen ou long terme)
- ✓ Des objectifs à atteindre
- ✓ Des moyens (humains, matériels, infrastructurels et financiers disponibles et nécessaires). Elle peut s'élaborer pour l'équipe et/ou pour un joueur à partir des résultats d'une étude sur le niveau actuel de l'équipe et sur le niveau technique et physique actuel du ou des joueurs. Elle n'est pas seulement l'œuvre de l'entraîneur mais de tous les partenaires intervenants dans l'équipe.

1. Comment Planifier les Activités

La planification peut être :

- A long terme (MACROCYCLE) pour une saison sportive ou un cycle olympique (4 ans)
- A moyen terme (MESOCYCLES) qui consiste à une division du macrocycle en périodes plus courtes et des caractéristiques plus concrètes (maximum 2 mois)



LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

- A court terme (MICROCYCLES) qui est une division en blocs d'une ou deux semaines qui devraient tenir des unités de chaque séance d'entraînement

- Le plan de la saison (macrocycle) sera plus flexible et général que celui des mésocycles qui à leur tour seront plus généraux que les microcycles et la séance de chaque entraînement.

2. Les objectifs à atteindre

La première préoccupation de l'entraîneur serait de décider les objectifs que son équipe devrait atteindre collectivement et individuellement pendant chaque période.

Afin d'établir les objectifs de chaque période de la saison, l'entraîneur doit faire la différence entre les objectifs finaux et les objectifs de performance.

- Les objectifs finaux ont trait aux résultats collectifs ou individuels qui sont recommandés aux équipes de 13 à 14 ans et de 15 à 18 ans.
- Les objectifs de performance comprennent le comportement individuel ou de l'équipe, la manière dont les joueurs devraient agir pour obtenir les résultats souhaités qui sont fort conseillés pour toutes les équipes même le mini basket.

Pour être efficaces les objectifs devraient avoir les caractéristiques suivantes :

- Lier étroitement les objectifs finaux indiquant l'objectif final à atteindre et les objectifs intermédiaires (spécifiques) rappelant les étapes à parcourir, dans le laps de temps limite pour chacun
- Etre efficaces et clairement définis
- Etre attractifs pour les joueurs et réalistes
- Représenter un défi pour les joueurs mais à un coût proportionnel

- Etablir des objectifs collectifs et individuels
- Prévoir la probabilité de réussite estimée à chaque objectif.

3. Les Moyens nécessaires

Pour atteindre les objectifs définis, il serait nécessaire de connaître ou de définir les moyens indispensables suivants :

3.1 Humains

Il faut savoir quelle équipe et joueurs faut il constituer pour pouvoir prétendre atteindre l'objectif final ?

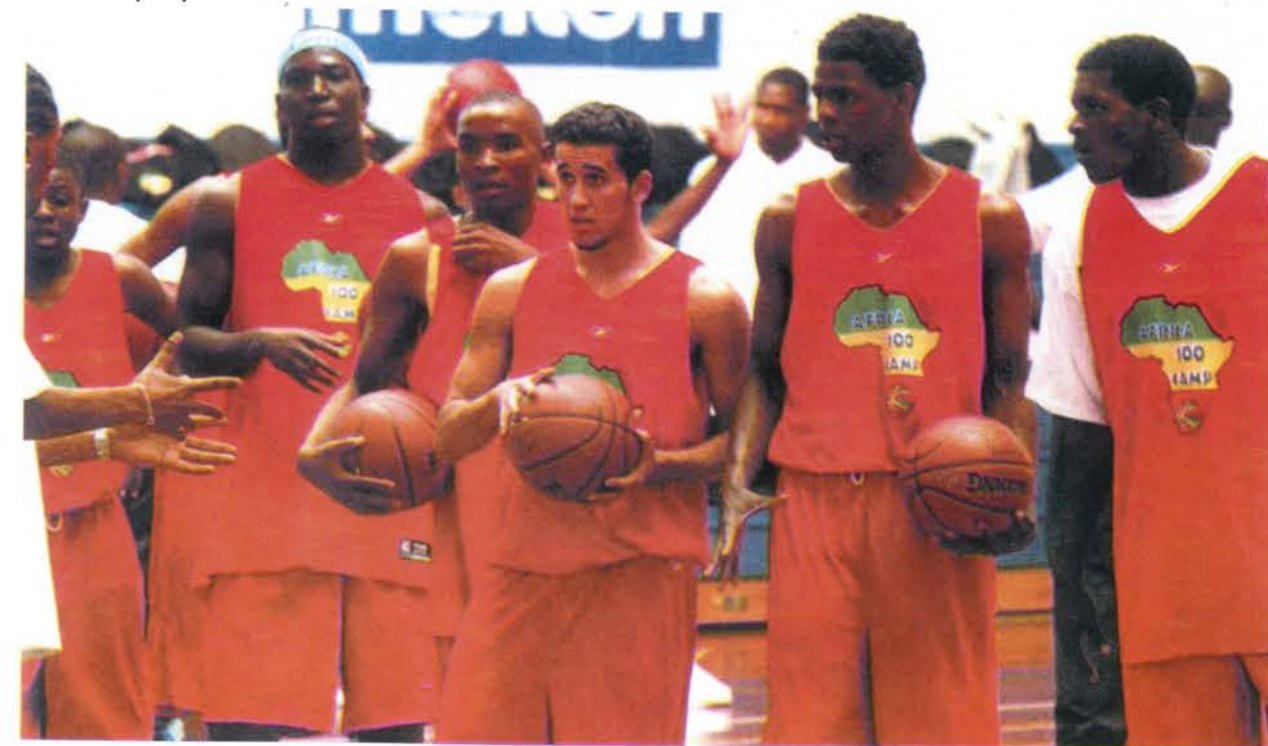
Quelles sont les responsabilités personnelles de l'entraîneur et des dirigeants ?

Définir l'organisation générale de l'équipe :

- Règles internes de travail
- Obligations et droits des joueurs
- Les partenaires de travail (entraîneurs, dirigeants, corps médical et arbitres).

3.2 Matériels

- Didactiques (ballons, cônes, médecine Ball etc.)
- Equipements (entraînements, compétitions)



3.3 Infrastructures

- Terrain d'entraînement (horaire nécessaire et disponible)
- Panneaux disponibles

3.4 Financier

Evaluer le coût financier estimé nécessaire et réaliste pour parvenir à chaque objectif en commençant par les plus probables à obtenir. Prévoir les partenaires de financement et estimer le coût possible de participation.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE BASKET BALL

Dès que l'entraîneur aura défini ses objectifs et les activités de la saison, il devra préciser ensuite le travail concret à réaliser afin de pouvoir les atteindre.

Il devra être réaliste dans la définition du contenu à traiter au cours de la saison :

- Les joueurs sont-ils assez préparés pour ce contenu ?
- Les contenus sont-ils les plus appropriés pour le travail prévu ?
- Avec le temps réellement disponible peut-on travailler ?

Ce dernier point étant le plus cruciale pour

atteindre les objectifs définis.

1. Organisation d'un MACROCYCLE (Saison Sportive)

1.1 Structuration

Une saison sportive est divisée en trois phases distinctes comme suit :

- Phase Préparatoire
- Phase Principale ou de Compétition
- Phase Final ou Transitoire

Chacune de ces phases, qui peuvent être divisées en plusieurs parties, devra contenir un ou deux objectifs spécifiques bien définis.

1.1.1 Phase Préparatoire

Cette phase a trois fonctions distinctes mais complémentaires :

+ Fonction Pédagogique

C'est la période d'information, d'explication des objectifs à atteindre et des exercices ; de sensibilisation et de stimulation des joueurs sur l'accomplissement du travail commun à faire.

+ Fonction Physiologique

C'est pour préparer physiquement l'organisme des joueurs aux mouvements caractéristiques des futurs exercices.

+ Fonction Psychologique

Préparer psychologiquement les joueurs sur les objectifs à atteindre et établir une excitation optimale du système nerveux pour une meilleure concentration.

1.1.2 Phase de Compétition

Elle est la partie fondamentale où va se définir les options tactiques.

Elle se divise en deux autres phases :

Phase 1 (période juste avant les compétitions officielles)

Phase 2 (période pendant les compétitions).

1.1.3 Phase Transitoire

Durant cette phase se fait l'analyse de la saison écoulée; les encouragements aux joueurs à mieux faire; la récupération par des traitements pour les joueurs souffrant de lésions; le renforcement musculaire pour certains joueurs etc.

2. Organisation d'un MICROCYCLE

Une séance d'entraînement (microcycle) peut être :

- Spécifique (collectif, joueur, adversaire etc.).
- Variée (travail fondamentaux collectifs ou individuels).
- Progressive dans le temps (préparation d'un match à venir).
- Équilibrée dans son contenu (travail et Jeu).



Durant l'entraînement il faut observer avec attention:

- Les exercices bien et/ou mal exécutés ou compris
- Ce qu'il faut éviter ou introduire à la prochaine séance d'entraînement
- Que tout le matériel a été mis en place et à temps
- De la disponibilité du local d'entraînement
- Que les horaires ont été bien établis (surtout pour les scolaires)
- Si la charge de travail a été adaptée à la période de la saison et de la séance etc.

3. Volume et Intensité de Travail

Pour évaluer le volume et l'intensité de travail, surtout chez les jeunes joueurs ; il faut tenir compte de la différence entre le volume et l'intensité de travail demandée.

- Le VOLUME est la quantité totale du travail physique que réalisent les joueurs
- L'INTENSITÉ fait référence au travail physique des joueurs en unité de temps.

Un équilibre adéquat entre le volume et l'intensité au cours de la saison est un élément important pour les équipes de 15 à 18 ans mais moins important pour les équipes de 13 à 14 ans.

En mini basket l'entraîneur devra faire attention au volume plutôt qu'à l'intensité et rechercher un équilibre entre volume et repos.

4. Travail et Repos

Le plan de travail doit combiner le travail physique et le repos au cours de chaque période et de séance d'entraînement.

Après avoir soumis les joueurs à un travail

intensif, il faut leur permettre de se reposer (repos actif) pour qu'ils assimilent le travail réalisé et soient disposés physiquement à continuer.

5. Organisation des Matches

L'entraîneur doit prévoir dans son plan de travail les matches (amicaux et/ou officiels) que disputera son équipe, indépendamment de l'importance qu'il souhaite leur donner.

Les matches comportent une pression psychologique, physique et un contenu technique et tactique.

C'est une excellente expérience de compétition attrayante pour les joueurs, surtout les jeunes, d'où il est bon que l'entraîneur en tire parti au maximum.

L'entraîneur des jeunes joueurs doit aussi tenir compte des aspects fondamentaux suivants :

- D'abord réfléchir à ce qu'il demande ou va demander à ses joueurs
- Les objectifs fixés pour le match doivent être réalistes et possibles d'être atteints
- Ne pas imiter les entraîneurs des équipes professionnelles ou de hautes compétitions dont les objectifs sont totalement différents.

"Un bon entraîneur, surtout des jeunes joueurs, n'est pas celui qui ne se trompe jamais mais celui qui arrive, de par son attitude et son comportement, à changer ce qui ne marche pas durant les entraînements et les matches évitant ainsi la répétition des erreurs passées."

- Dernier stage pour Arbitres Internationaux, 28 Juillet - 02 Août 2005, Abidjan, Côte D'ivoire
- Stage pour Commissaires Techniques, 28 Juillet - 02 Août 2005, Abidjan, Côte D'ivoire
- Stage pour arbitres de la zone III, 18-22 Juillet 2005, Lomé, Togo



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par VICTORINO CUNHA, Angola

COMMENT CONSTRUIRE UNE DEFENSE DE ZONE 2-3

PARTIE 1

Pendant 20 ans, il a été entraîneur titulaire de l'équipe nationale Angolaise et a remporté trois Championnats Africains, les Jeux Pan Africains, et le championnat militaire. Cunha, l'ancien président du comité des entraîneurs africains de basket-ball, a participé avec l'Angola à trois championnats du monde et aux Jeux Olympiques de Barcelone, 1992. Cunha est actuellement instructeur FIBA pour l'Afrique et il est aussi le Directeur Technique National de la fédération Angolaise de Basket-ball.

1. PHILOSOPHIE

La défense de zone empêche l'attaque de bien tirer de l'extérieur. Les principaux objectifs des défenses de zone sont:

- Mettre la pression sur le ballon dans toutes les zones de la moitié du terrain, le but essentiel étant d'empêcher un grand pourcentage de tirs, et de donner de l'aide quand un attaquant pénètre avec ou sans le ballon (pénétration en dribble, pénétration du côté aide du ballon, passe au centre).
- Empêcher la pénétration du ballon (par des passes, dribbles ou courses), forçant l'attaque à bouger avec le ballon loin du périmètre, très loin du panier.
- Les défenseurs ne se déplacent jamais avant que la passe ne soit faite et le défenseur le plus proche du ballon doit "défendre" sur la prochaine passe.

2. QUAND DEVONS NOUS PRATIQUER UNE DÉFENSE DE ZONE ?

Quand nous voulons:

- Saisir l'attaque non préparée parce que nous changeons la défense.
- Protéger la zone près du panier
- Cacher un (ou plusieurs) joueur défensif faible
- Protéger un ou plusieurs joueurs qui sont en difficulté
- Forcer l'attaque dans les deux dernières minutes de jeu, quand nous menons de 8 à 10 points, à faire

des passes extra avant de shooter.

- Organiser notre contre-attaque de façon très efficace.

3. DÉSAVANTAGE

- N'encourage pas l'amélioration des compétences individuelles défensives.
- Rend l'équipe vulnérable contre les bons shoots de l'extérieur.
- C'est problématique contre la rotation rapide du ballon, combinée avec les dépassements en ciseau et la pénétration entre les intervalles de la défense de Zone.

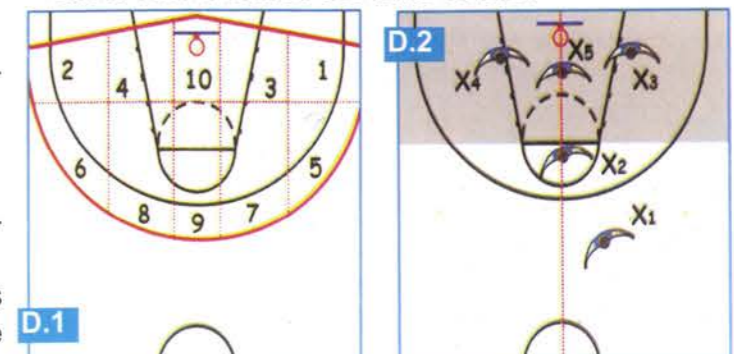
4. PRINCIPES ESSENTIELS

C'est facile d'enseigner la défense de zone, mais il est très difficile de l'appliquer si efficacement. La défense de zone a beaucoup de points faibles.

- Les joueurs défensifs doivent récupérer rapidement
- Tous les joueurs défensifs doivent connaître exactement leur poste sur le terrain et quelles sont leurs responsabilités
- Chaque défenseur doit connaître la position du ballon
- Les défenseurs doivent aller dans certaines zones de rebond.

5. ÉTUDES SUR LES ZONES DE REBOND

Basé sur la recherche, le schéma 1 montre les dix probables zones de rebonds qui s'ouvrent quand un shoot à mi-distance est tenté et raté.



Nous avons ici le pourcentage de possibilités que le ballon fasse un rebond dans certaines zones, quelque soit l'endroit d'où le joueur shoot :

- Zone n. 3: 40%
- Zone n. 4: 35%
- Zone n. 10: 15%
- Les 10% restant de rebonds sont répartis dans les autres zones.

- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.1: 55% des rebonds vont atterrir dans la zone n.4
- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.2: 60% des rebonds vont atterrir dans la zone n.3
- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.5: 66% des rebonds vont atterrir dans la zone n.4
- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.6: 56% des rebonds vont atterrir dans la zone n.3
- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.7: 54% des rebonds vont atterrir dans la zone n.4
- ✓ Les shoots ratés dans la zone n.8: 52% des rebonds vont atterrir dans la zone n.3

DÉFENSE DE ZONE 2-3

Afin d'enseigner la défense de zone 2-3, nous allons diviser la moitié du terrain en deux zones fondamentales (schéma 2) :

1. Au dessus de la ligne de lancer-franc (défenseurs X1 et X2).
2. En dessous de la ligne de lancer-franc (défenseurs X3, X4 et X5)

BALLON AU DESSUS DE LA LIGNE DE LANCER-FRANC

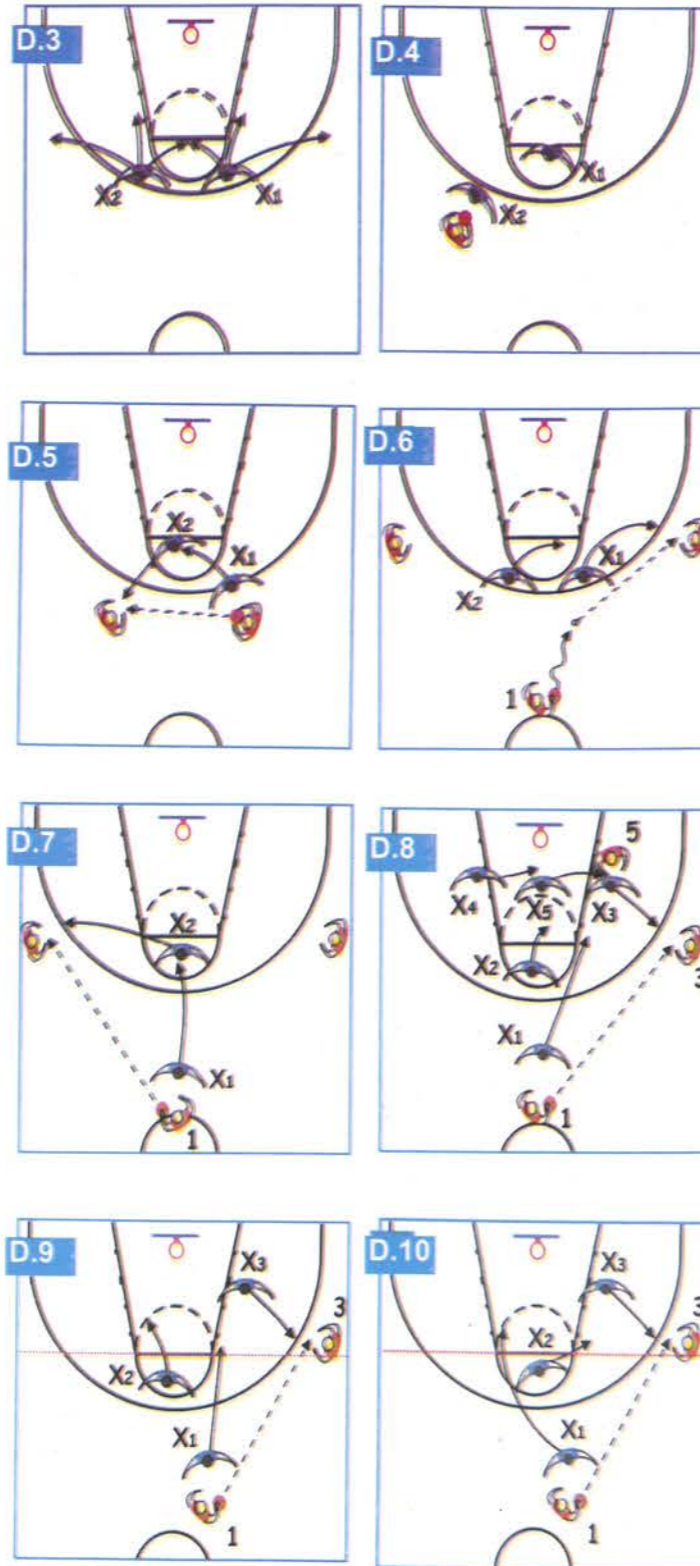
Glissements défensifs de X1 et X2.
 Dans le schéma 3, les glissements des défenseurs de la première ligne sont montrés.
 Dans le schéma 4, vous pouvez voir la position du défenseur X1 sur le ballon et l'autre, X2 qui l'aide.
 Dans le schéma 5, X1 va vers le dribbleur, met la pression, et ensuite glisse quand on fait la passe à l'autre défenseur. X2 l'aide et attend la passe sur le côté aide.

Une autre option: X1 et X2 peuvent aussi attendre la passe latérale et ensuite glisser (schéma 6).
 X1 et X2 sont dans une position de tandem, avec X1 mettant la pression sur 1 avec le ballon et X2 est derrière X1, prêt à sortir pour défendre sur le ballon si 1 fait la passe (schéma 7).

Pénétration en dribble

Si 1 dribble à l'intérieur de la première ligne de défense de X1 et X2 et ensuite fait la passe à 3, X3

sort de la ligne et met la pression sur 3. X1 va dans le couloir de la ligne de lancer-franc, X5 défend sur 5, le côté fort du poste bas, et X2 va dans la position aide à l'intérieur du couloir des trois secondes. X4 va sous le panier dans la position aide (schéma.8).



QU'EST CE QU' UN LANCER-FRANC ?

Une tentative de lancer-franc (TLF) est accordée à un joueur quand ce joueur tir un lancer-franc, à moins qu'il y ait une violation commise par un défenseur et que le tir soit raté. C'est à dire qu'une tentative de lancer-franc ne doit pas être accordée à un joueur influencé par des actions illégales d'un adversaire, à moins que le tir résulte en un lancer-franc effectué (LFE).

Un LFE est accordé à un joueur chaque fois qu'une tentative de lancer-franc faite par ce joueur se traduit par un score d'un (1) point accordé.

S'il y a une violation pendant les lancers francs, le statisticien doit clairement observer ce que les arbitres vont accorder, contre qui la violation est sifflée, et quel en est le résultat.

L'on doit appliquer les statistiques suivantes :

Quand un joueur de l'équipe défensive commet une violation :

Si le lancer-franc est réussi, le point marqué comptera malgré la violation offensive, d'où le tireur de lancer-franc bénéficie d'une TLF et d'un LFE.

Si le lancer-franc est raté, ne pas accorder une TLF au tireur de lancer-franc car il leur sera accordé un autre lancer-franc. Ignorer le lancer-franc raté sur lequel s'est produit la violation étant donné qu'il est annulé par la violation du joueur défensif. Accorder une TLF (et un LFE en cas de panier réussi) pour l'autre lancer-franc.

Quand le tireur commet une violation :

Si le lancer-franc est marqué, il sera annulé. Dans tous les cas, que le lancer-franc soit le premier, le deuxième ou le troisième d'une série, une TLF est accordée au tireur.

Les exemples de violation d'un tireur sont :

- ✓ Le ballon ne touche pas l'anneau.
- ✓ Le tireur met du temps pour lancer le ballon.
- ✓ Le Tireur mord ou dépasse la ligne de lancer-franc avant que le ballon ne touche l'an-

neau.

- ✓ Le Tireur feint un lancer-franc.
- Si le lancer-franc était le dernier d'une série, le ballon sera remis à l'équipe adverse pour une remise en jeu de l'extérieur du terrain. Accorder un rebond à l'équipe défensive.

Quand un coéquipier du tireur commet une violation :

L'arbitre n'annule pas un lancer-franc marqué lorsqu'un attaquant commet une violation, il faut donc accorder une TLF et un LFE au tireur de lancer-franc.

Si le lancer-franc est raté, le tireur de lancer-franc bénéficie toujours d'une tentative de lancer-franc, car si le tir avait été effectué, il serait compté. Si le lancer-franc était le dernier d'une série, le ballon sera remis à l'équipe adverse pour une remise en jeu de l'extérieur du terrain. Accordez un rebond à l'équipe défensive.



En résumé :

- ✓ S'il est accordé un autre lancer-franc pour la violation d'un défenseur, il faut ignorer le premier lancer-franc raté et enregistrer les statistiques pour le second lancer-franc.
- ✓ Si un attaquant (y compris le tireur) commet une violation, il faut accorder une tentative de lancer-franc.

Dans toutes les situations citées ci-dessus, **AUCUNE** Perte de la possession de balle ne s'est produite parce que l'équipe attaquante est considérée avoir fait une tentative de tir au lancer-franc. (Voir définition de Turnovers)

Si un joueur en faute tente un lancer-franc, une TLF comme résultat de l'erreur et toutes les activités qui y sont impliqués doivent être annulées à moins qu'il y ait une faute technique, anti sportive ou disqualifiante sifflé lors de l'action après l'erreur.

Le jeu doit reprendre après la réparation de l'erreur. Tous les LFE et TLF accordés au tireur en faute doivent être annulés.

• 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

Si une faute technique entraîne un lancer-franc pris immédiatement avant le début d'une période, la TLF (et LFE si marqué) doit compter pour la nouvelle période.

Cela est considérée comme une faute pendant un intervalle de jeu et sanctionnée comme s'étant produite au cours de la période qui suit l'intervalle de jeu.



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball



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

LA RÉCUPÉRATION

Les exigences de la performance imposent des programmes de préparation toujours plus ardu, nécessitant toujours plus de ressources physiques. Les capacités de récupérations doivent être excellentes si l'on veut atteindre les objectifs fixés.

La récupération est la période nécessaire, après un effort physique, pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'un effort semblable.

Cette période permet la reconstitution des réserves énergétiques et l'élimination des sub-

stances toxiques produites au cours de l'effort. Après un effort physique intense et prolongé, le retour à la normale des paramètres vitaux se fait de manière très progressive, s'étendant parfois sur plusieurs jours pour les épreuves de grandes durances.

Ainsi, les appareils cardio-vasculaires et ventilatoires voient leur débit et leur fréquence baisser progressivement. Il en est de même pour les différents métabolismes.



Ce terme désigne les différentes transformations physico-chimiques nécessaires au fonctionnement de l'organisme. On parle d'anabolisme lorsqu'il y a construction. Le catabolisme désigne les phénomènes de dégradation.

Lorsque le métabolisme est réduit au minimum, sans dépense énergétique, de façon à assurer juste le minimum vital, on parle alors de métabolisme de base. Les muscles utilisent l'énergie fournie par le catabolisme du glycogène (sucre) et des lipides (graisses) pour se contracter. L'acide lactique est l'un des déchets les plus toxiques issu de cette combustion. La production des déchets est d'autant plus importante que l'effort est long et intense.

En pratique, la récupération débute dès la fin de l'activité (entraînement, compétition). Il ne s'agit pas de tout arrêter brusquement et de se mettre au repos, mais de procéder plutôt à une récupération dite active. On conseille donc un "petit jogging" à allure modérée, d'environ 5 minutes, ou une courte séance de vélo (home-trainer).

Une partie de l'acide lactique accumulée dans les muscles est ainsi remise dans la circulation et sert à la reconstitution du stock d'énergie dépensée. La série d'étirement qui suit permet d'essorer et de détendre les muscles contractés après l'effort.

Cette phase de la récupération s'appelle "le retour au calme". L'athlète peut également rester étendu au sol, les yeux fermés, pendant quelques minutes, en faisant le vide dans sa tête.

C'est le retour au calme du corps et de l'esprit. Cette période de relaxation permet de baisser les rythmes cardiaque et respiratoire. La dette en oxygène se corrige en 30 à 60 minutes.



Stage pour entraîneurs niveau II en Egypte, 10-20 Septembre 2005

Stage pour entraîneurs niveau I en Egypte, 15-22 Août 2005

Stage pour entraîneurs niveau I en Centrafrique, 12-25 Août 2005

La réhydratation doit être précoce. L'eau est un excellent détoxiquant. Elle permet d'éliminer les déchets par les reins. Il existe des boissons de récupération adaptées, contenant un mélange équilibré de glucose et de sels minéraux.

La douche qui suit ne doit être ni trop chaude ni trop froide. Elle doit permettre de stimuler la circulation sanguine. Certains pratiquent les bains chauds (sauna, hammam, etc.) et les massages de récupération. Ils permettent de prévenir ou soulager les contractures et les courbatures. Ils détendent les muscles, activent la circulation sanguine et leur effet hypnotique favorise la récupération.

Le repas qui suit doit être riche en glucides (sucre rapide et lent) afin de fournir de l'énergie aux muscles. Les apports en compléments alimentaires, en vitamines et autres "remontants" sont utiles aux doses requises. L'alcool et le tabac sont à proscrire.

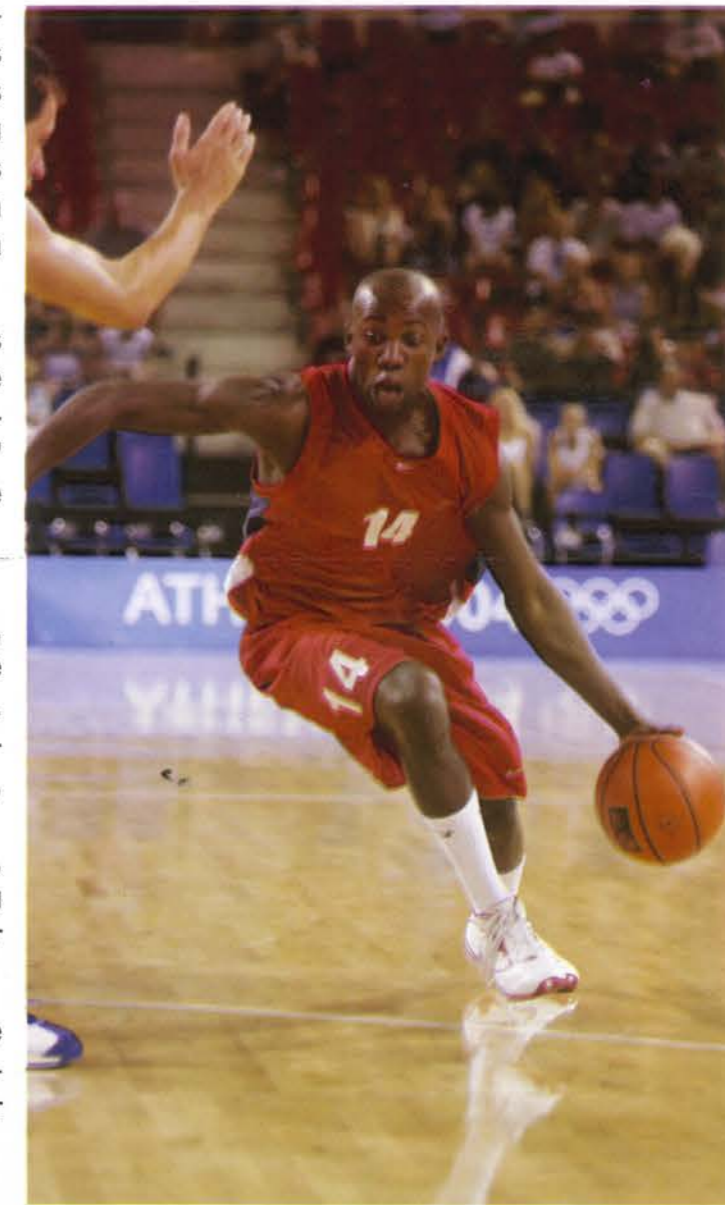
Par temps froid, il faut bien se vêtir.

Par temps chaud, on privilégie les habits amples, en coton et de couleurs claires. Les heures de sommeil doivent être régulières et suffisantes. L'assistance médicale est déterminante : prévention, surveillance, soins, orientation, conseils, etc.

La programmation de l'activité sportive (durée, intensité, fréquence, charge de travail, contenu de l'entraînement, compétition, etc.) doit tenir compte des individus et de l'environnement.

Il faut respecter au moins 48 heures d'intervalle entre 2 séances lourdes (musculature, endurance) alors que 24 heures suffisent pour récupérer d'une séance dite en résistance.

Chez les sujets entraînés, la récupération est toujours plus rapide et de meilleure qualité. Les charges de travail sont alors mieux supportées et les progrès se font rapidement sentir. C'est la voie... vers la performance !



LA PROGRAMMATION DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE DOIT TENIR COMPTE DES INDIVIDUS ET DE L'ENVIRONNEMENT.

Stage Médical en marge de la 23e CAN à Alger (Algérie) le 17 Août 2005



Par M. HABIB CHERIF Mohamed, Tunisie Directeur Technique Fédération Tunisienne de Basketball, Instructeur Entraîneur FIBA Afrique Maître Assistant à ISSEP, Ksar-Said

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

DISTANCES PARCOURUES SELON LES POSTES DANS UN MATCH

Organisateurs : 3500 m → 6104 m

Ailiers : 4500 m → 5632 m

Pivots : 5552 m → 5711 m

DURÉES LES PLUS FRÉQUENTES DU TEMPS DE JEU = DE 11 À 20 SEC

- 91% du temps de jeu concernent des efforts inférieurs à 1 minute.
- Temps des pauses et légèrement supérieur aux temps des efforts.
- Les durées les plus fréquentes de jeu sont de 0 à 20 sec. et représentent près de 51% du temps de jeu.

INTENSITÉ DES EFFORTS

- 3 sec. effort très intense
- 8 sec. effort d'intensité moyenne
- 11 sec. effort de récupération

INTERRUPTIONS DE JEU

Nature	Fréquence	Durée Moyenne (sec)
Fautes personnelles	42	27
Pertes de balles	19	5
Changemts de joueurs	9	20
Marcher	6-7	4
Temps-morts	5-6	57
Autres	4	45



NOUVELLE CONCEPTION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Toutes les recherches, tests, observations directe des matches nous mènent à introduire une nouvelle conception de la préparation physique fondée essentiellement sur l'endurance qui constitue la base sur laquelle repose les deux autres filières aérobie lactique et alactique. Il est temps de constater que la course continue ne sert à rien pour améliorer l'endurance, il faut donc supprimer de l'entraînement tout footing long et le remplacer par des exercices lents en grande quantité pour améliorer l'endurance spécifique qui se base sur l'effort intermittent (interval training) sur un terrain de basket-ball, en envisageant des séquences de travail proches des conditions de jeu.

En situation spécifique, on peut donc proposer des exercices courts et intenses sur le mode 5/5, 10/10, 15/15 et 20/40 soulignant qu'en Basket-Ball, il est inutile d'aller au delà de 15/15 permettant de passer en revue tous les types de déplacements offensifs et défensifs tels que : pas chassés, pivots, contre, appuis, sprints, démarrages et sauts.

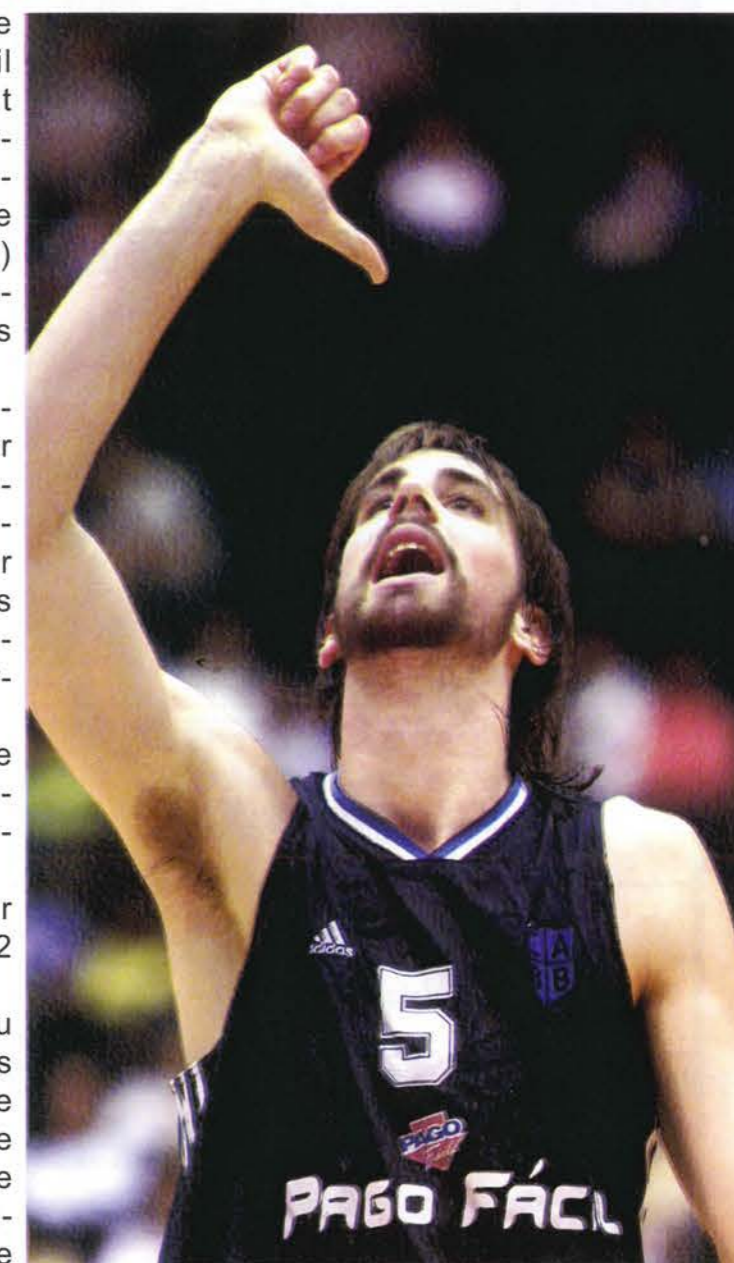
Il est raisonnable de commencer par une durée totale de l'ordre de celle d'une mi-temps pour tendre vers une durée maximale de 45 min.

Nous proposons 4 à 8 séries séparées par des pauses de 1 minute, 1.30 min ou 2 minutes.

Ce type de séance doit être réalisée au moins 2 fois par semaine avec ou sans ballon mais plutôt sans ballon pour que le rendement soit meilleur car la perte de balles ralentissent les déplacements. Ce type de séance est particulièrement indiqué chez les jeunes joueurs dans le cadre

d'entraînements techniques à visées physiologiques.

Pour la préparation physique générale il convient d'effectuer des courses en durée variées de 30 min. à 60 min, à une intensité comprise entre 60 et 70 % de VO2 max., mettant en jeu d'importantes masses musculaires.



SUPPRIMER DE L'ENTRAÎNEMENT TOUT FOOTING LONG ET PRATIQUER DES EXERCICES LENTS POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE !

Travailler entre 60 et 65% de VO2 max. pendant plusieurs semaines aurait surtout pour effet de décaler la zone de transition aérobie-anaérobie, avec amélioration de l'ordre de 20 à 30%.

Ces méthodes conviennent à chaque joueur appliquant des directives personnalisées de

l'entraîneur.

Ces formes de travail conviennent à la période de proche, 15 jours environ, de la reprise de l'entraînement collectif.

Forme de travail	Durée de l'effort	Intensité proposés par rapport à VO2 max. ou FC	Caractère de la charge	
			Volume	Intensité
Continue à Intensité Constante	30 minutes	à 70% VO2 max.	Faible	Faible
	45 minutes	à 60% VO2 max.	Moyen	Faible
	1 heure	à 60% VO2 max.	Moyen/Grand	Faible
Continue à Intensité Variable	30 minutes 3 x 5' vite + 3 x 5' lent	5' vite : FC env. 160 5' lent : FC env. 130	Faible	Moyen
	60 minutes 3 x 15' vite + 3 x 5' marche	15' vite : FC en. 160 5' marche		Moyen
	40 minutes 10'-20'-10'	10' lent : FC env. 120 20' course en terrain varié FC env. 160 - 180 10' lent : FC env. 120	Moyen	Grand
Interval Training	30 minutes 6 x (1' + 4')	1' FC env. 180 4' allure libre sauf marche	Moyen	Très grand
	32 min (10'+5'+2'+5'+10')	10' lent : FC env. 120 5' en 10 x (15"+15") FC en. 180 2' marche 5' comme avant : FC env. 180 10' lent	Moyen	Très grand
	60 minutes	15' lent : FC env. 120/140 2 séries de 10 x 20 m avec récupération complète 15' lent : FC 120/140	Moyen	Grand

23^{ème} CHAMPIONNAT D'AFRIQUE MASCULINS DES NATIONS
DU 15 AU 24 AOÛT 2005 À ALGER (ALGÉRIE)

Poule A / Stade ARCHA

1. Algérie
2. Nigeria
3. Côte d'Ivoire
4. Tunisie
5. Gabon
6. Mali



Poule B / Stade STAOLI

1. Angola
2. Egypte
3. Centrafrique (R.C.A)
4. Sénégal
5. Afrique du Sud
6. Maroc

PROGRAMME DES RENCONTRES

Lundi 15 Août 2005

14h00 : Mali – Tunisie
16h30 : Nigeria – Côte d'Ivoire
21h 00 : Algérie – Gabon



10h00 : Afrique du Sud – Angola
12h30 : Maroc – Sénégal
14h 00 : Egypte – R.C.A

Mardi 16 Août 2005

16h00 : Gabon – Côte d'Ivoire
18h30 : Mali – Nigeria
21h 00: Algérie – Tunisie



16h00 : Afrique du Sud – R.C.A
18h30 : Maroc – Egypte
21h 00: Angola – Sénégal

Mercredi 17 Août 2005 - Repos : Stage Médical

Jeudi 18 Août 2005

16h00 : Mali – Gabon
18h30 : Tunisie – Nigeria
21h 00: Algérie – Côte d'Ivoire



16h00 : Afrique du Sud – Maroc
18h30 : R.C.A – Angola
21h 00: Sénégal – Egypte

Vendredi 19 Août 2005

16h00 : Côte d'Ivoire – Mali
18h30 : Tunisie – Gabon
21h 00: Algérie – Nigeria



16h00 : Sénégal -Afrique du Sud
18h30 : Angola – Egypte
21h 00: R.C.A – Maroc

Samedi 20 Août 2005

16h00 : Nigeria – Gabon
18h30 : Côte d'Ivoire – Tunisie
21h 00: Algérie – Mali



16h00 : Egypte – Afrique du Sud
18h30 : R.C.A – Sénégal
21h 00: Angola – Maroc

Dimanche 21 Août 2005 - Repos

Lundi 22 Août 2005

1/4 Finales : 13h 30 – 16h00
18h 30 – 21h00



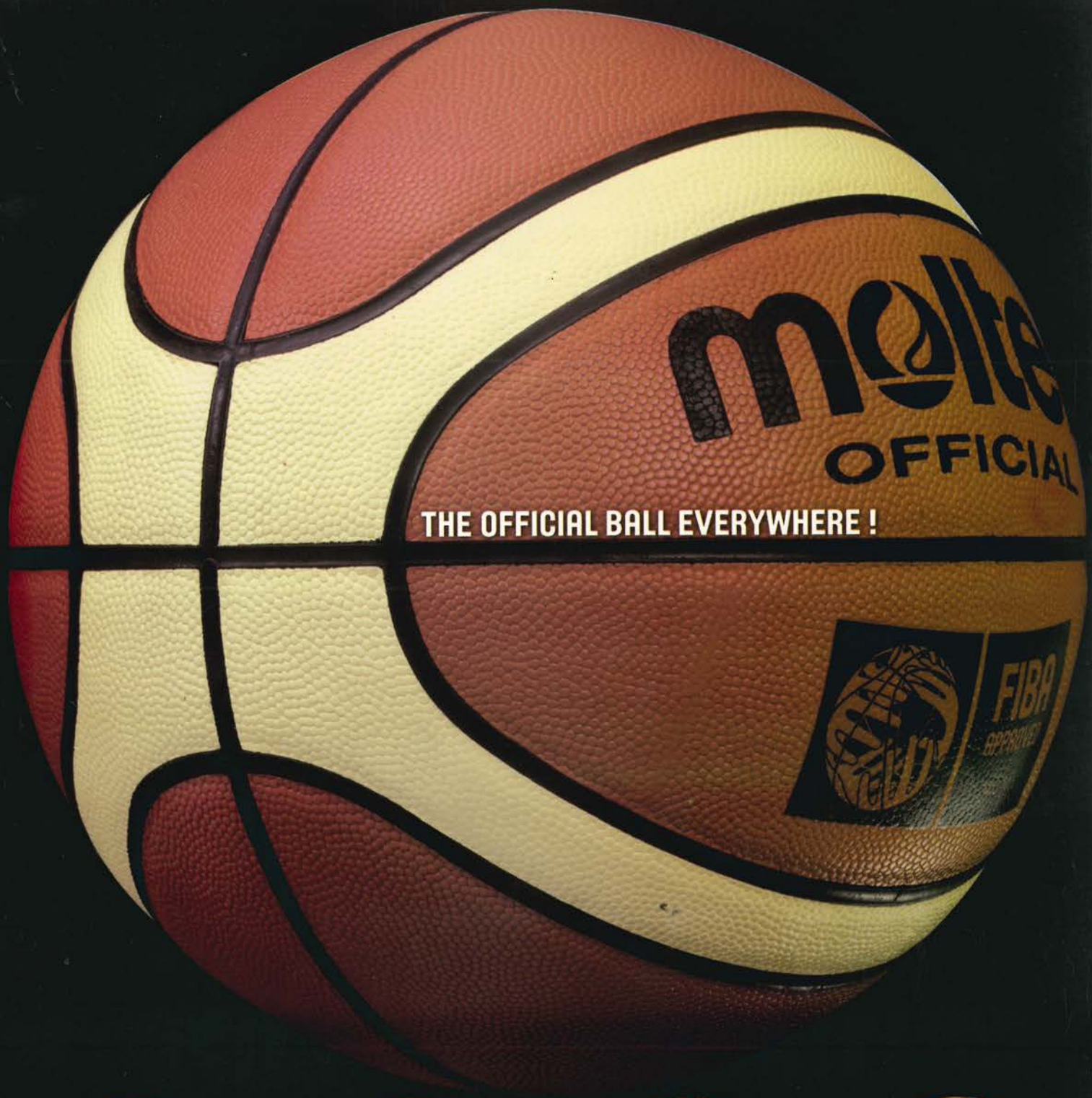
Mardi 23 Août 2005

Matchs de classement : 13h30 – 16h00
1/2 Finales : 18h30 – 21h00

Mercredi 24 Août 2005

Match pour la 3^{ème} et 4^{ème} place : 18h30

Finale : 21h00



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



FIBA
AFRICA
We Are Basketball