



AFRO TECHNIC MAGAZINE 10

JUIL / AOUT / SEP 2007



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

BOB ELPHINSTON
PARTAGER LA CONNAISSANCE
EST FONDAMENTAL

MOUSSA TOURÉ
FONDAMENTAUX OFFENSIFS
DU JOUEUR EXTÉRIEUR

ALEXEI DAVYDOV
PARLEZ-VOUS L'ANGLAIS ?

RITO GARCIA RENESES
L'IMPORTANCE D'UNE
ATTACHE LIBRE

RUTENIS PAULASKAS
FORMATION EN ALTITUDE
POUR LE BASKETBALL

ELIZABETH HUNTER

L'ANTI DOPAGE: UNE CAMPAGNE MONDIALE





Zone 1 Maroc, Algérie, Tunisie, Libye

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

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

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

AFRO TECHNIC MAGAZINE

EST UNE PUBLICATION DE
FIBA AFRIQUE
Imm. ALPHA 2000, 7e 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

REDACTEUR-EN-CHEF : Jean Claude KANGA
PRODUCTION: SECRETARIAT GENERAL
FIBA AFRIQUE

LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du Basket-bal 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 AN.

FIBA, FIBA AFRIQUE et le rédacteur 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 contrevvenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Photogravure : **Exachrome**, Côte d'Ivoire

Impression: **AFREDIF**, Côte d'Ivoire.

Copyright 2007 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

I - EDITORIAL 5

Par **BOB ELPHINSTON**

II - L'ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES 6 - 11

PARLEZ VOUS L'ANGLAIS ? 6

Par **ALEXEI DAVYDOV**

LE BASKETBALL MODERNE ET LES CONCEPTS DE L'ARBITRAGE MODERNE 8

Par **VALENTIN LAZAROV**

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

FIBA AFRIQUE EST SUR LA VOIE DU PROGRÈS 12

Par **PATRICK BAUMANN**

IV- BULLETIN DES ENTRAÎNEURS 14 - 20

L'IMPORTANCE D'UNE ATTAQUE LIBRE 14

Par **AITO GARCIA RENESES**

LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS DU JOUEUR EXTÉRIEUR 17

Par **MOUSSA TOURE**

V – QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

L'ANTI DOPAGE: UNE CAMPAGNE MONDIALE 23

Par ELIZABETH HUNTER

FORMATION EN ALTITUDE POUR LE BASKET-BALL 25

Par RUTENIS PAULAUSKAS

PROGRAMME STAGES D'ARBITRE 2007

ARBITRES DE ZONES

ZONE	PAYS	LANGUES	DATES
1	ALGÉRIE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
2	MALI	FRANÇAIS/ANGLAIS	24 - 26 JUILLET
3	BURKINA FASO	FRANÇAIS/ANGLAIS	28 - 30 JUILLET
4	SAO TOMÉ	FRANÇAIS	26 - 29 SEPT.
4	RD CONGO	FRANÇAIS	À DÉTERMINER
5	ERYTHRÉE	FRANÇAIS/ANGLAIS	03 - 06 OCTOBRE
5	RWANDA	FRANÇAIS/ANGLAIS	01 - 04 FÉVRIER
6	BOTSWANA	ANGLAIS	À DÉTERMINER
6	MALAWI	ANGLAIS	26 - 30 SEPT.
7	MAURICE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
7	MADAGASCAR	FRANÇAIS/ANGLAIS	23 - 26 AVRIL

ARBITRES INTERNATIONAUX

7	MADAGASCAR	FRANÇAIS/ANGLAIS	14-18 NOVEMBRE
---	------------	------------------	----------------

INSTRUCTEURS ARBITRES

5	KENYA	FRANÇAIS/ANGLAIS	NOVEMBRE
---	-------	------------------	----------

COMMISSAIRES TECHNIQUES

6	AFRIQUE DU SUD	FRANÇAIS/ANGLAIS	05 - 07 OCTOBRE
---	----------------	------------------	-----------------



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

EDITORIAL



PARTAGER LA CONNAISSANCE EST FONDAMENTAL

Pour que le basket-ball puisse maintenir sa popularité et progresser dans les pays sous-développés du monde, le partage de l'information de qualité et la capacité à apprendre l'un de l'autre est vitale dans ce monde moderne.

Le Magazine FIBA Assist, en une courte période de trois années, a réalisé un merveilleux travail en procurant une large variété d'articles écrits de qualité prenant en compte toutes les facettes importantes du développement actuel de notre grand sport.

Je félicite le Rédacteur en Chef Giorgio Gandolfi, son staff, le personnel de FIBA et davantage la grande famille de FIBA pour la production régulière d'excellentes idées de qualité et d'informations sur l'entraînement, l'arbitrage, l'administration, le marketing, la médecine sportive, le dopage et le développement des jeunes.

À chaque publication, je suis toujours impressionné par l'enthousiasme avec lequel nos meilleurs entraîneurs à travers le monde se sont préparés à partager leurs idées, leurs concepts du jeu, de l'entraînement et des concepts de formation comme nous avons vu les Entraîneurs nationaux de l'Allemagne et de la Grèce faire dans la publication de décembre 2005, suite à leurs grands succès à l'Eurobasket 2005 à Belgrade.

Guidé par le talentueux et énergique personnel de FIBA, FIBA est aujourd'hui en train de produire des guides de première classe, des DVD, des manuels, des vidéos et des publications, tout ceci visant à fournir une information de qualité dans un style facile à lire, à analyser, ou à comprendre tiré de l'expérience de nombre d'experts du basket-ball. Le DVD produit tout récemment sur l'entraînement et l'arbi-

trage doit être visualisé par toutes les fédérations nationales et les membres de leur club.

Le FIBA Organiser, un logiciel, et le manuel pour les fédérations nationales, donnent désormais aux fédérations membres de FIBA et aux clubs et associations membres, l'unique opportunité d'accéder aux dernières informations, rarement vu dans les autres fédérations sportives internationales ou Organisation Internationale de Volontaire.

L'année 2006 aura été une grande année pour les amateurs du basket-ball à travers nos 212 Fédérations Nationales Membres avec les 24 Equipes Masculines participants au Championnat du Monde au Japon et les 16 Equipes Féminines participants au Championnat du Monde au Brésil en Août/Septembre 2006.

Le niveau de jeu a été des plus élevé autant que la couverture médiatique à travers les cinq continents.

Le Système de Classement de FIBA sera mieux testé lorsque les "meilleurs des meilleurs" se rencontrent dans une compétition de haut niveau pour déterminer le Champions du Monde FIBA et les qualifiés d'office pour les jeux Olympiques de Beijing 2008.

FIBA reste connecté à l'actualité du BASKETBALL à travers les (cinq) continents par le biais de son site web : www.fiba.com.

Mr. BOB ELPHINSTON
PRÉSIDENT
FIBA



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Alexei Davydov

Il est un Arbitre de la Super ligue russe et est aussi Arbitre International de la FIBA.

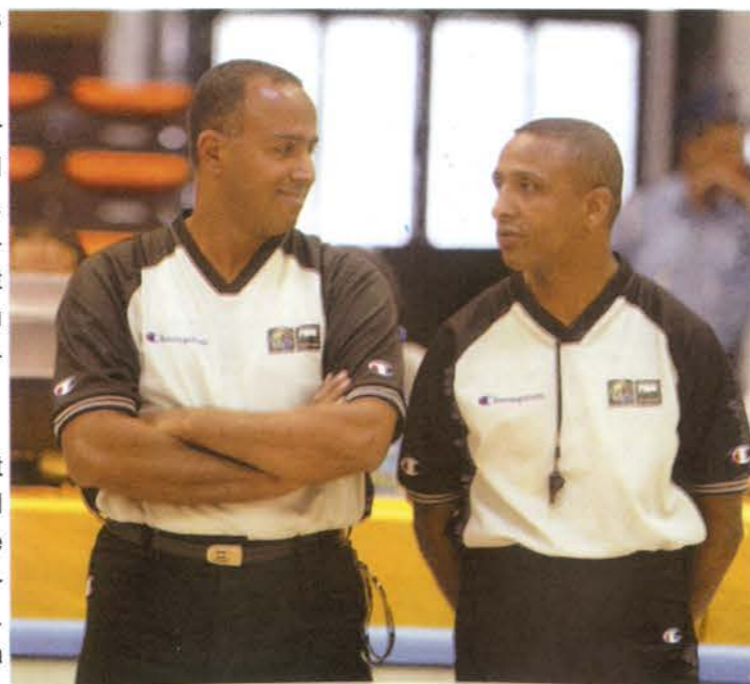
Dans plusieurs stages pour arbitres on nous parle de l'importance de la conférence d'avant et d'après match. Une telle conférence au cours d'une compétition internationale sera utile si les participants sont à même de communiquer entre eux en anglais.

Très souvent, les discussions durent jusqu'à 20 minutes et nous parlons de ce que nous avons approuvé au cours des autres matchs, nous rappelant les points clés de la compétition et passons en revue les différents aspects techniques du match. Les tableaux avec les graphiques sont largement utilisés pour illustrer le schéma de certains matchs, mais les conférences ne peuvent pas se tenir sans les mots.

Nous devons être toujours prêts à discuter d'un match avec les collègues, les commissaires et les arbitres superviseurs. Pour un avenir meilleur, nous avons besoin de quelque chose de plus que juste un " Good game " ou " OK ". Une maîtrise de l'anglais sera salutaire pour les arbitres dans l'accomplissement de leurs tâches.

Dans un match, il est souvent nécessaire de discuter de l'évolution du jeu au cours d'un temps-mort ou s'il y a lieu de revoir un certain nombre de choses. L'arbitre a besoin de communiquer avec ces partenaires, commissaires, joueurs ou entraîneurs. Il peut reporter certaines questions à la table de marque ou souhaiter une aide verbale de la part de son partenaire s'il ne parle pas l'anglais.

Lors de la Coupe du Monde des Dames 2005, qui eut lieu en mai à Havane entre les clubs venues du Brésil et ceux de Cuba, un arbitre du Sénégal, Mme Henriette Diouf avait sifflé une faute contre un défenseur lorsqu'un adversaire se dirigeait vers le panier. L'attaquant marqua au panier mais Mme Diouf annula



2E PARTIE

le panier et accorda deux lancer francs en lieu et place. Suite aux plaintes de l'équipe attaquante (en espagnole et en portugais) un arbitre du Venezuela, Roberto Oliveros prit part aux discussions. Faute de compréhension de l'anglais entre les différents arbitres, il fut impossible de résoudre correctement le problème.

Dans une situation telle que celle là, il était important que Mme Diouf dise clairement ceci en anglais : "after a foul called during the act of shooting, a completely new movement of the offensive player was made". C'est à dire qu'après un coup de sifflet lors d'une action de tir, l'attaquant a complètement entamé une nouvelle action " Et cela aurait été aisément compris par Mr Roberto Oliveros.

Il est parfois nécessaire de donner un avertissement verbal à un joueur. Par exemple: "enlevez votre main" est ce que la plupart des arbitres disent aux défenseurs pour garder le jeu propre. " ne conservez pas la balle après plusieurs tirs réussis par votre coéquipier " est ce qu'on pourrait dire d'autre.

PARLEZ VOUS L'ANGLAIS ?

PARLEZ VOUS L'ANGLAIS ?

Très souvent, une plaisanterie au cours d'un match serré aide l'arbitre à faire baisser la tension et procure une bonne atmosphère à l'ensemble du match. " voyez, il est arrêté sous le panier il y a plus de 3 secondes! " dit un défenseur à l'arbitre. Parfois, c'est possible de réagir comme ceci : "J'ai compté seulement jusqu'à 2,85 secondes. Peut-être que j'ai compté un peu lentement ".

Cela était-il une faute? Je ne l'ai même pas touché ! Dit le joueur sifflé pour faute personnelle. " Je ne peux l'accepter " dit l'arbitre, " je crois que c'était un bon coup de sifflet" c'est peut-être le seul bon selon moi dans ce jeu et c'est vraiment le plus correct ". Dans la plupart des compétitions internationales, de telles communications doivent se faire en anglais.

Le basket-ball moderne a besoin d'arbitres qui parlent l'anglais même dans les compétitions nationales. Moi, en Russie par exemple, chaque club masculin de première division a des joueurs étrangers. Le champion de Russie CSKA de Moscou a six joueurs qui ne parlent pas du tout la langue Russe. En plus, l'ancien entraîneur de la CSKA Moscow, Dusan Ivkovic est Serbe. Son Assistant était aussi Serbe, Ivan Eremic, bien que ce soit maintenant un Italien, Ettore Messina qui est le nouveau coach. L'anglais est la langue officielle qu'on utilise au cours des entraînements de la CSKA.

Le mois dernier, la CSKA a demandé à mon père, ancien arbitre FIBA de rencontrer les joueurs et de leur parler des nouveaux règlements du basket-Ball de l'année 2004. ils voulaient aussi qu'il leur explique la différence entre FIBA et les règlements de ULEB (CSKA organisé par les règlements de FIBA en League Nationale et les règlement de ULEB en League Européenne) mon père a parlé pendant 2 heures 30 avec les joueurs, répondant aux questions et évidemment, tout s'est déroulé en anglais.

Eugeny Pashutin, le coach assistant a traduit tout en russe pour deux joueurs qui ne parlaient pas anglais.

Le résultat est ceci: si un russe veut parler à certains joueurs étrangers ou entraîneurs au cours d'un Championnat National, il doit être capable de le dire clairement en anglais.

Je suis sûre que ce n'est suffisant pour un arbitre de parler seulement l'anglais. Un bon arbitre doit savoir parler au moins une ou au plus les langues courantes telle que l'espagnole ou le français. Ce n'est pas un secret qu'il soit difficile parfois de rencontrer quelqu'un à Paris ou à Bruges qui soit enchanté de parler l'anglais avec vous. A l'aéroport de Santo Domingo, bien que le personnel parle seulement l'espagnole, il est arrivé un jour que mon père rencontre quelqu'un qui sache parler l'anglais.

Dans le basket-ball Européen, être capable de parler le serbe est un plus parce qu'il y a beaucoup d'ex joueurs yougoslaves et d'entraîneurs qui travaillent pour les clubs européens.

J'essaie d'apprendre autant de mots étrangers que possible quand je voyage à travers le monde. Par exemple, vous pouvez faire sourire un coréen si vous dites "Hamsa Kamnida" qui veut dire Merci.





Par
VALENTIN LAZAROV
Expert Instructeur Arbitre FIBA

LE BASKETBALL MODERNE ET LES CONCEPTS DE L'ARBITRAGE MODERNE

PRINCIPE D'AVANTAGE / DESAVANTAGE

Sur la base des faits mentionnés ci-dessus, le principe classique de l'avantage/désavantage a été créé. Il recommande à l'arbitre de considérer comme fautes personnelles tout contact physique:

- ✓ Donner l'avantage au joueur qui les a commises ou à cette équipe
- ✓ Cause un désavantage à l'adversaire ou à l'équipe adverse

Il a toujours été ajouté comme élément très important :

- ✓ Devient systématique et risque de conduire à une escalade de violence ou de perte de contrôle du jeu.

En essayant d'appliquer ce principe sur le terrain, les arbitres doivent s'aviser que cela est pleinement légalisé par les règlements de jeu de la FIBA qui stipulent que: "l'arbitre ne doit pas chercher à interrompre le suivi du jeu inutilement en vue de pénaliser un contact personnel qui est fortuit et qui ne donne pas d'avantage au joueur qui en est responsable encore moins un désavantage à l'adversaire..."

CHAMPS D'APPLICATION:

- ✦ Combinaisons attractives
- ✦ Conduit directement vers le panier de l'adversaire
- ✦ Contre attaque
- ✦ Action de tirer
- ✦ Faire la passe
- ✦ Dribbler
- ✦ Perte d'équilibre près de la ligne de fond ou de

- la ligne médiane
- ✦ Lutte pour poste sur le terrain
- ✦ Perte de la balle au sol
- ✦ Ecrans



CONCLUSION:

La connaissance de l'esprit du principe de l'avantage/désavantage et la maturité ainsi que le jugement compétent de l'arbitre dans chaque situation de contact individuel devrait être le facteur CLE dans la prise de décision si oui ou non le contact physique doit être considéré comme une faute personnelle.

FIGURE

La décision finale: faute ou pas de faute devrait être guidée par la réponse à une série de 4 questions fondamentales;

1. Que s'est-il produit?
2. Qui est impliqué?
3. Pourquoi cela est arrivé ou qui en est responsable?
4. **CELA AFFECTERA T-IL LE JEU!**

B. CONNAISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE DES JOUEURS, DU COACH ET DES SUPPORTERS

La base d'une rencontre de basket-ball spectaculaire et attrayante est quadruple: joueurs, entraîneurs, arbitres et supporters. Les relations entre ces quatre facteurs sont d'une importance décisive pour la bonne conduite du jeu. Elles devraient être basées sur une tolérance réciproque et le respect avec le slogan: "RIEN N'EST PLUS IMPORTANT QUE LE JEU DE BASKET-BALL".

Même pour les arbitres de haut niveau il est presque impossible d'arbitrer avec succès sans une coopération des entraîneurs et des joueurs.

Présentement le jeu de basket est devenu plus dynamique, plus athlétique et plus agressif que par le passé. L'influence du facteur financier s'est aussi extrêmement accrue.

Les Sponsors sont en train de dépenser de gros capitaux pour le basket-ball espérant des résultats positifs pour leurs équipes.

Ce sont là les raisons qui justifient pourquoi les joueurs se donnent le meilleur d'eux même sur le terrain.

A l'instar des entraîneurs, ils sont surexcités et hypertendus comme des charges de dynamites.

Toute décision supposée fautive des arbitres peut conduire à une explosion et provoquer une situation conflictuelle.

D'où la nécessité d'une bonne connaissance psychologique de la part de l'arbitre model. Dans un domaine où seuls les arbitres dotés d'aptitudes naturelles peuvent réussir, l'étude de la voix, des mouvements, le regard, la posture, la signalisation, le comportement général, l'approche humaine etc..., font tous partie de l'érudition psychologique.

L'arbitre est avant tout un éducateur et pédagogue, et non la combinaison d'un juge et un exécutant sans pitié. Son sifflet est un outil et non une arme ! il doit agir comme "Une main d'acier dans un gant de velours"

Un sourire amical, un geste doux ou un avertissement public appliqué au

bon moment sont souvent plus efficaces que des fautes techniques ou disqualifiantes. Une attitude chaude, calme et humaine est désarmante et relaxante!

Il y a un fait patent qui est que certains arbitres standards sont plus réclamés et respectés que les plus talentueux.

Je me rappelle toujours de ce que mon enseignant, Feu le Président de la FIBA, Mr Robert Busnel avait l'habitude de dire; "J'ai plusieurs fois vu un arbitre quitter le terrain à la fin d'une rencontre pratiquement gagnée, félicité par les entraîneurs et les joueurs. Son habileté à appliquer les astuces psychologiques était si élevé, que cela a voilé ses imperfections techniques sur le terrain"

C. CONNAISSANCE DES REGLES, INTERPRETATION, CENTRE D'INTERÊT

Le jeu de basket-ball est devenu si dynamique, qu'un arbitre doit en une fraction de seconde, prendre la bonne décision d'une façon presque automatique. Il n'a pratiquement pas le temps de se rappeler de tel ou tel règlement.

Mais sa réaction rapide est basée essentiellement sur son étude continue et analytique des règles avec leurs interprétations, les amendements périodiques, les points focaux et les instructions présentées par la Commission Mondiale des entraîneurs de la FIBA.

Conclusion:

Vous devez connaître les règles mais le plus important est de comprendre l'intention et le sens des règles.

Malheureusement, très souvent le système et le style des formateurs enseignant les règles au cours des Stages, ne sont pas au niveau nécessaire. Les jeunes arbitres doivent être informés au moins sur l'his-

toire des règles principales, quand et pourquoi elles ont été créées et leur but.

Au lieu de cela, l'on perd beaucoup plus de temps à discuter des situations de jeu théoriques qui n'arrivent qu'une fois par siècle!

Dans ce sens, des sujets beaucoup plus importants devraient être traités concernant l'esprit éducatif de chaque règle, la manière créative de

l'appliquer sur les terrains, le seuil limite de tolérance etc.

Ainsi sont formés les arbitres communément appelés "des siffleurs" qui essaient de remplacer le bon jugement par de petits détails et qui manquent d'approche réaliste et de sentiment lorsqu'ils arbitrent une rencontre.

D. CONNAISSANCE DES TACTIQUES D'ATTAQUE ET DE DEFENSE

Pour un arbitre de haut niveau il est exigé d'avoir la capacité de répondre d'une façon différente et d'adapter son positionnement sur le terrain selon le caractère du jeu et les différentes tactiques appliquées par les équipes. Il doit être en mesure de remarquer tout moment de changements dans les tactiques ou l'apparition de nouveaux éléments dans le jeu et par ricochet les zones où des situations critiques peuvent surgir. Mais tout cela ne sera possible que s'il a une bonne connaissance et une appréciation des tactiques et techniques actuelles d'attaque et de défense appliquées par les joueurs sur le terrain. Par exemple pour arbitrer correctement les nombreux écrans au cours du jeu, l'arbitre doit totalement se familiariser avec la technique d'écran, la tactique basée sur l'écran.

C'est la raison pour laquelle certaines fédérations nationales de la FIBA ont approuvé de façon l'obligation pour les nouveaux arbitres de passer par les tests pour entraîneurs et d'être familiariser avec au moins les éléments basics dans ce domaine.

**E. CONNAISSANCE DES MÉCANISMES D'ARBITRAGE**

Depuis quelques années, l'amélioration et l'application qualifiée sur le terrain des Mécanismes font l'objet de plus d'attention.

La vitesse à laquelle les joueurs se déplacent individuellement ou en groupe crée sérieusement des problèmes pour la perception visuelle du jeu par l'arbitre et la couverture totale de l'air de jeu. Il est quasiment impossible cependant d'attendre d'un arbitre d'être en mesure d'observer les actions de tous les dix joueurs et le ballon sur le terrain en même temps.

Les nouveaux mécanismes d'arbitrage à deux et maintenant à trois sont un système pratique créé comme une méthode de travail en vue de faciliter la tâche aux arbitres dans ce domaine, suggérant à l'arbitre de porter son attention sur une étape spécifique du jeu plus que sur d'autres. Il est fortement recommandé à chaque arbitre de suivre et d'appliquer sur le terrain toutes les prescriptions des Mécanismes officiels de la FIBA.

Mais adopter une attitude dogmatique et déclarer que "Cette partie du terrain est de ma responsabilité et que celle là à toi" conduit à un travail d'équipe médiocre.

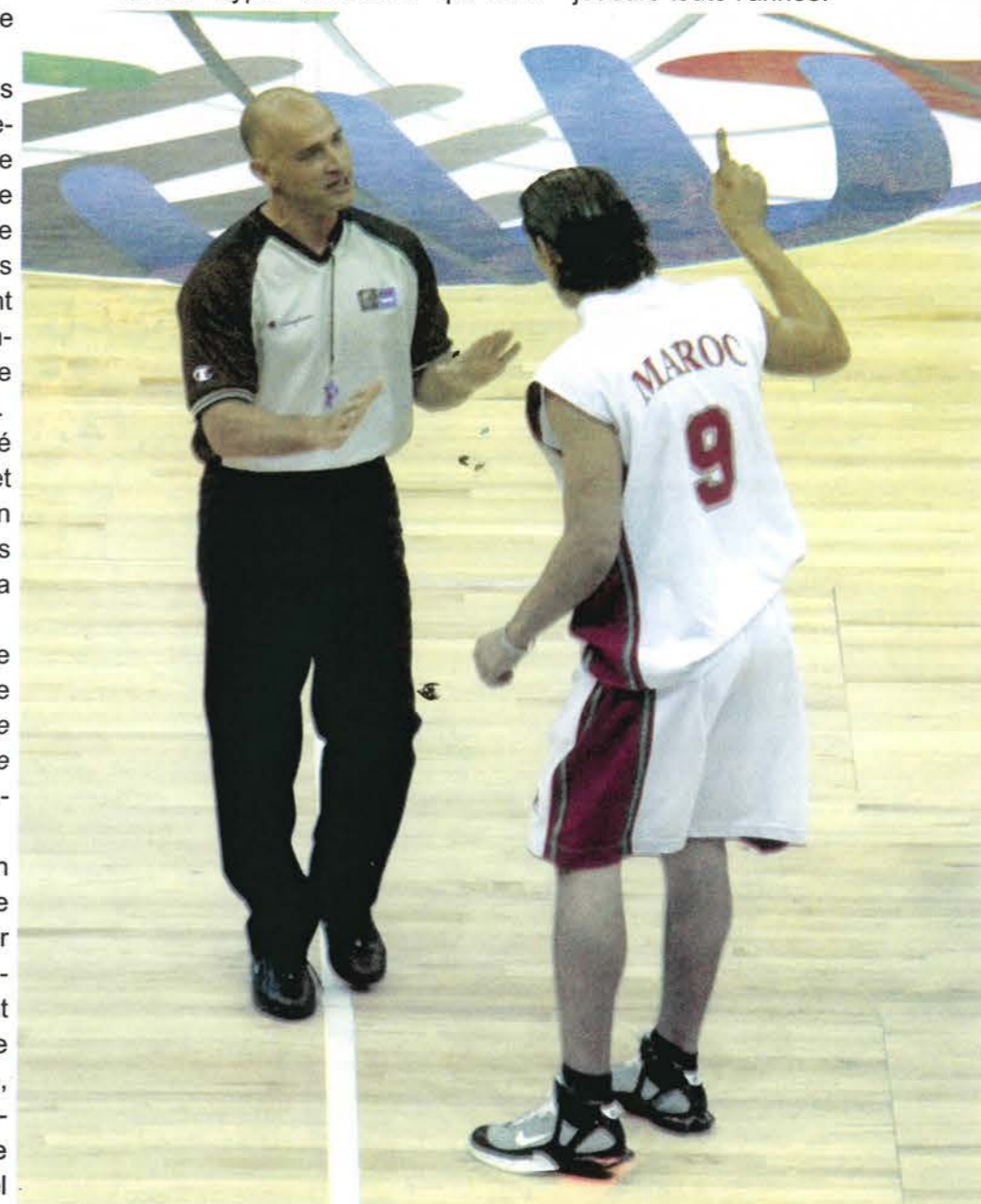
Le principe fondamental d'un arbitre devrait être de prendre des décisions sur TOUT JEU s'il est absolument sûr dans son jugement et si son collègue ne siffle pas par manque de courage, de concentration ou simplement qu'il lui arrive d'être écarté. Un commentaire tel

que "Ce n'est pas moi qui est sifflé" tue l'esprit et l'intention du mécanisme.

Malheureusement, certains formateurs autoproclamés "experts" essaient de déifier ce système en le transformant comme le sujet le plus important dans certains stages, sous estimant du coup le rôle de sujets tels que : sentir le jeu ou le critère pour les contacts physiques ou les relations entre les Arbitres, Entraîneurs, joueurs, etc. on perd plus de temps à dénicher des techniques hyper inventées qui sont

insignifiantes. Créant ainsi des Arbitres-robots qui sont plus préoccupés à être dans une "position optimale" ou ne franchir les limites de leur zone que faire un bon jugement.

J'ai été choqué récemment par l'arbitrage de certains matchs au cours d'un championnat continental et imitant certains pseudo évaluateurs. J'ai ironiquement dit ceci: "Au cours de la rencontre les arbitres démontrent de brillants mécanismes mais avec leurs sifflets ils ruinent les efforts des entraîneurs et des joueurs toute l'année.





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Patrick Baumann

M. BAUMANN est le Secrétaire Général de FIBA Monde et au terme du mandat 2002-2006 de FIBA Afrique qui a vu la tenue d'un congrès au Burkina Faso, donne son appréciation des progrès réalisés et fait des suggestions à la dynamique équipe dirigée par Bilé Alphonse

FIBA AFRIQUE EST SUR LA VOIE DU PROGRÈS

2e PARTIE

9. LES OFFICIELS

Les activités des arbitres et des commissaires peuvent être résumées comme suit :

- ✓ Long et moyen terme de la planification des activités
- ✓ Nouveau système de formation et de sélection des candidats au grade d'arbitre International FIBA.
- ✓ Introduction de nouvelles conditions plus rigoureuses pour les candidats au grade d'arbitre International FIBA, Commissaires et Instructeurs nationaux.

En plus des difficultés du continent africain déjà mentionné, la manque de matériels de formation, l'insuffisance de bonne équipes pour les examens pratiques doivent être pris en considération et par conséquent le programme et la durée des différents stages ainsi que le style d'enseignement devrait s'adapter aux conditions de travail existant.

Le nouveau système de préparation et de sélection des candidats au grade d'arbitre International FIBA a été présenté. Dans le passé, presque pour chaque stage des candidats au grade d'arbitre International FIBA, la fédération nationale organisatrice présentait un grand nombre d'arbitres locaux comme candidats, la majorité d'entre eux n'avaient aucune expérience et très souvent sans le capital humain (intelligence) et les techniques requises. Cela ne s'est plus jamais produit avec l'introduction des deux stages (Zone et Internationaux) car au niveau des stages de zone la sélection préalable est faite en présentant que les meilleurs candidats aux stages internationaux. Les objectifs à atteindre sont les suivants :

- ✓ Préparer au moins 1 arbitre international FIBA de chaque pays qui peut être placé à la tête de la future

commission des arbitres dans chacune des fédérations nationales de basket-ball respectives. A l'heure actuelle, il y a 107 arbitres Internationaux FIBA en fonction (ce n'est pas assez), 26 pays sur (53 pays) et en plus de ces 42 arbitres (presque la moitié) viennent de 3 pays dont (Egypte, Maroc, Tunisie) cela n'est pas acceptable du tout.

- ✓ Sélectionner le groupe de 10 - 15 jeunes arbitres internationaux FIBA de différents pays, leur fournir plus d'opportunités à arbitrer sous la conduite de commissaires et de correcteurs sélectionnés.
- ✓ Travailler au quotidien avec les arbitres participants aux compétitions majeures de FIBA Afrique en vue d'améliorer leurs connaissances en arbitrage.

La question de Commissaires Techniques de FIBA Afrique est très sensible. Selon les règlements internes de FIBA Afrique, tous les membres du bureau central de FIBA Afrique pourraient être utilisés comme commissaires techniques pour les compétitions africaines. C'est une procédure très inhabituelle et elle doit être abolie immédiatement. Il n'y a pas de raison que FIBA Afrique ne puisse pas suivre les autres Zones et que seuls les Commissaires FIBA en activité (après avoir réussi avec succès tous les examens nécessaires selon les règlements internes de FIBA) soient utilisés pour les compétitions de FIBA Afrique. Au cours du dernier stage des commissaires tenu au Caire, il y a maintenant assez de Commissaires actifs disponibles et les prochains stages sont prévus pour 2008-2009.

Aujourd'hui on compte 1 Arbitre Instructeur International FIBA, 6 arbitres de Zone et 15 Instructeurs nationaux.

La plupart d'entre eux résident en Afrique du Nord et cela est largement insuffisant. L'objectif serait d'avoir au moins un (1) Instructeur national par fédération nationale qui soit responsable de la formation des candidats au grade d'arbitre international FIBA, pour le recyclage des arbitres internationaux FIBA existants et pour le développement général de l'arbitrage dans un pays donné. Dans nombre de pays il n'y a pas d'instructeur national et tous les efforts doivent être faits pour changer la situation présente.



FIBA Afrique est sur la voie idéale pour améliorer le niveau de l'arbitrage. Avec plus d'efforts de la Commission Technique de FIBA Afrique et plus de coopération et d'assistance de la part du Bureau Central de FIBA Afrique, nous pourrions assister à une meilleure évolution d'ici quelques années.

FIBA Afrique a organisé des stages pour les statisticiens et cela doit être salué car cela n'a jamais été réalisé auparavant. Le séminaire de FIBA Afrique concernant FIBA Organizer a eu finalement lieu, et cela a été un grand succès. Cependant un suivi doit être mis en place.

10. PROMOTION

D'excellents progrès ont été réalisés avec l'introduction du Site Web de FIBA Afrique, du journal périodique de FIBA Afrique, du mensuel TV show et du magazine technique " Afro Technic Magazine " similaire à " FIBA Assist ". De même, la mise en œuvre logique de la nouvelle marque et du nouveau nom FIBA Afrique a été un véritable succès et donne à FIBA Afrique une position égale et bien méritée dans la famille du monde de basket-ball.

CONCLUSION

Le basket-ball africain rencontre beaucoup de problèmes telles que les difficultés liées au voyage, aux infrastructures de communication, aux barrières lin-

guistiques et culturelles entre nombre de pays, le manque de moyens financiers en général et en particulier pour ce qui est du basket-ball, le manque d'espace de jeux en salle et en plein air, le manque d'équipements de qualité, et l'insuffisance des compétitions et des tournois amicaux à l'échelle internationale pour acquérir l'expérience internationale etc....

Cependant, en raison de ce grand potentiel de basket-ball encore inexploité, beaucoup d'efforts devront être réalisés pour positionner FIBA Afrique à la place qui lui est due dans les classements mondiaux.

L'amélioration de la qualité du travail des fédérations nationales et de meilleures équipements de basket-ball doivent constituer des priorités à cet égard.

En conclusion, les quatre années passées ont été difficiles, mais la période de transition a été très positive allant du constat d'une caisse presque vide à une santé financière et au fondement réel d'une véritable organisation. Le chaos laissé par le Secrétaire Général d'alors a eu un très mauvais impact sur ce mandat passé. Par conséquent, vu le progrès réalisé jusqu'à ce jour, on peut accorder du crédit à tout ceux qui, autour du basket-ball ont contribué aux activités de FIBA Afrique de 2002-2006. Cette tendance doit continuer tout comme bon nombre de questions doivent être résolues. Mais nous sommes confiants qu'il sera plus que jamais capital de fournir au Congrès de FIBA Afrique prévu en 2010 un rapport des meilleures réalisations du Basket-ball africain.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Aito Garcia Reneses

BULLETIN DES ENTRAÎNEURS

L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE

2e PARTIE

Aito Garcia Reneses fut, pendant plusieurs années, l'entraîneur titulaire (également manager général) de Barcelone (Espagne), club de division Une. Avec cette équipe, il gagna trois titres de Champions, de Coupe d'Espagne, une fois la coupe du Roi, deux fois la coupe d'Europe et la coupe Korak. Depuis 2003, il est l'entraîneur titulaire de Badalona (Espagne).

Au niveau du diagramme 19, le joueur n° 1 donne la passe au joueur n° 2, s'éloigne du ballon et ensuite se démarque vers le panier avec la possibilité de tirer en course en puissance et avec un seul appui.

Il faudra bien veiller à mettre l'accent sur les éléments suivants :

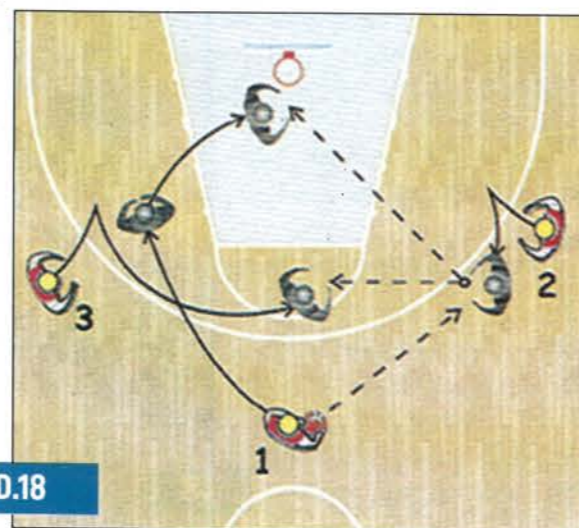
- utiliser des feintes pour tout joueur receveur de balle et faire face au panier
- faire la passe avec la main droite pour tout joueur se trouvant du côté gauche.

Il faudra veiller à bien exécuter le démarquage par la porte arrière ou " backdoor " ; pour cela, le receveur doit se démarquer vers le ballon pour une éventuelle passe ; ensuite, il effectue un changement rapide de direction pour se démarquer en " backdoor " une fois arrivé au niveau de la ligne des trois points. Le passeur dribble pour chercher un meilleur angle de passe (diagr. 20).

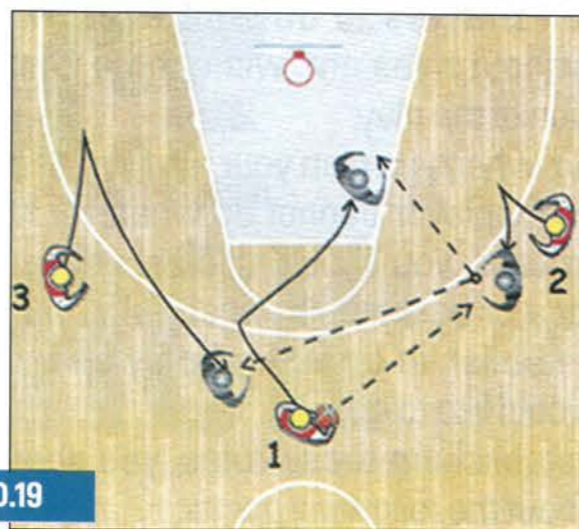
1. LE JEU DU JOUEUR PIVOT

On revient à notre attaque libre pour bien spécifier le jeu du joueur pivot après avoir montré celui des joueurs extérieurs. Le pivot ne doit pas demander la balle s'il n'a pas une position favorable dans la zone (diagr. 21). Ainsi, on peut utiliser le joueur pivot haut comme relais pour faire parvenir la balle au joueur pivot bas lorsque ce dernier est pris en position défensive trois quarts par son défenseur (diagr. 22) ; lorsqu'une bonne défense est appliquée sur le joueur en position de poste bas, ce dernier exécute un pivot pour bien se démarquer et être en bonne position

près de la ligne de fond (diagr.23). Le poste haut donne la passe à l'ailier, lequel dribble vers le coin pour bien ouvrir l'angle de passe à destination du joueur pivot bas. Ainsi, toute l'importance du jeu à CINQ contre CINQ sera concentrée au niveau des pivots ; les joueurs extérieurs se mettront alors à la disposition de ces derniers, lesquels doivent toujours chercher de bonnes positions de démarquage. Finalement, le joueur poste bas jouera immédiatement le UN CONTRE UN dès qu'il aura reçu le ballon.



D.18



D.19

L'IMPORTANCE DU JEU LIBRE

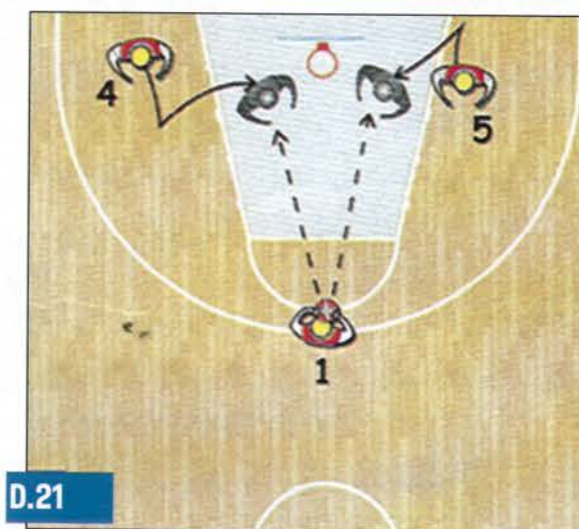
Après avoir donné le ballon au joueur poste bas, le joueur de champs 2 doit immédiatement se démarquer pour éviter que son défenseur puisse jouer la tactique de l'aide et du rétablissement. Ainsi, il peut (diagr. 24) :

- s'éloigner du ballon en se démarquant vers le milieu du terrain.
- se démarquer dans le coin près de la ligne de fond.
- se démarquer vers le panier.

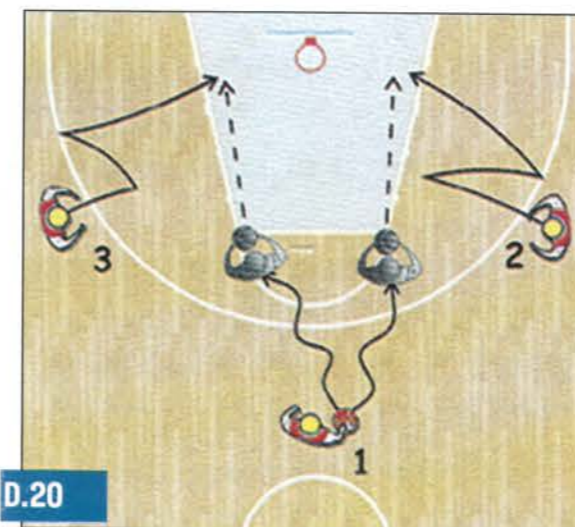


Ainsi on a une situation de DEUX contre DEUX pour les deux joueurs pivots, laquelle nécessite beaucoup de coordination et de timing de leur part (diagr. 25) ; lorsque un joueur poste bas joue le UN CONTRE UN, l'autre doit analyser l'intention tactique de son défenseur immédiat et aussitôt ouvrir l'angle de passe si ce dernier vient aider le partenaire défenseur. Par contre, il doit chercher à aller au rebond si son partenaire tire au panier.

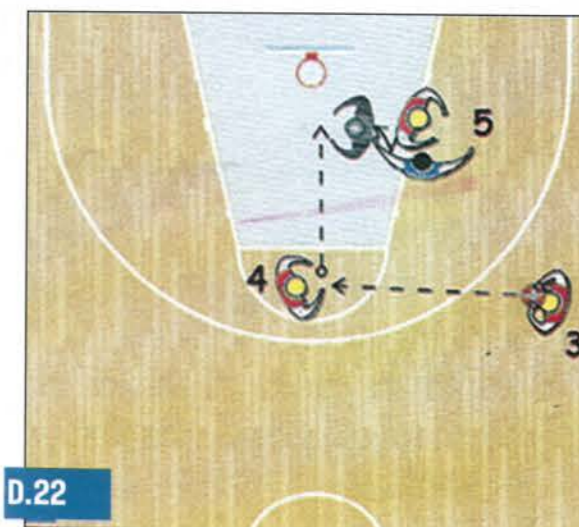
Ainsi, un aspect fondamental du jeu libre avec le jeu intérieur est qu'aucun joueur de champs ne doit se trouver derrière le poste haut lorsque ce dernier a le ballon. Toutefois, si après sa passe le joueur 1 occupe différentes positions telles que montrées dans le diagramme 26 et que son défenseur vienne en aide à son partenaire défendant sur le joueur pivot, le joueur 1 pourra recevoir le retour de passe en position démarquée pour un tir au panier sans opposition.



D.21



D.20



D.22

En réalité, nous cherchons beaucoup plus à améliorer nos fondamentaux de jeu, ce que l'on ne peut obtenir ni avec le jeu libre ni avec le jeu organisé. Nous exhortons toujours nos joueurs à être réguliers dans la performance, ce que du reste nous devons confirmer par des actes concrets. Ainsi, on ne peut prétendre avoir une équipe portée vers la défensive si notre attaque est plus performante. Habituellement, nous développons notre stratégie de jeu libre durant l'avant saison pour être performant lors des situations de fin de match lorsque les deux systèmes combinés ne fonctionnent pas bien ; pour cela, nous pratiquons de solides défenses tout au long de la saison pour développer davantage notre attaque.

Consignes à donner avant chaque session d'entraînement :

1) Respecter l'espace approprié :

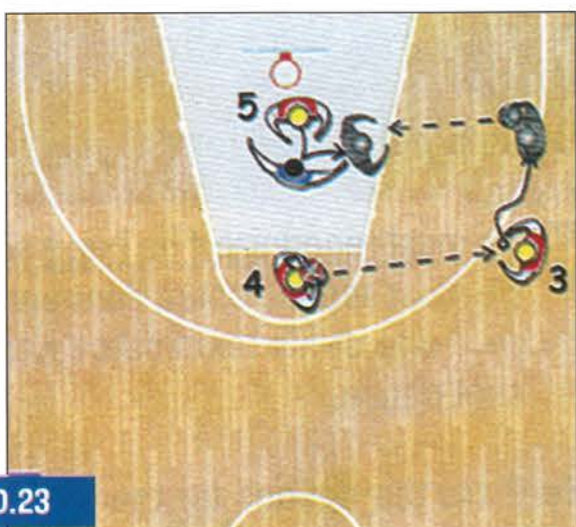
Veiller à respecter une distance minimale d'au moins quatre mètres entre les joueurs de champs, ceci aura l'avantage de limiter les aides défensives sur pénétrations.

2) L'utilisation du dribble :

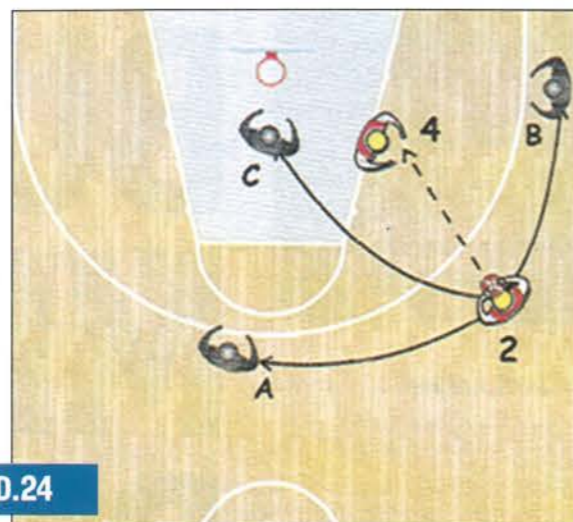
Le joueur ne doit dribbler que pour pénétrer, à moins de le faire pour améliorer l'angle de passe. Dribbler sur place est inutile.

3) Tirer face à un défenseur qui joue le flottement défensif

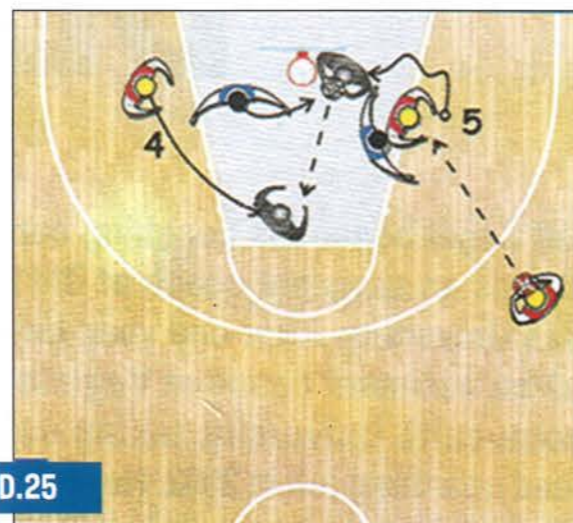
Face à une situation de flottement d'un défenseur, l'attaquant doit toujours exécuter un tir, surtout lorsqu'il reçoit une passe suite à un démarquage vers le panier ou après une fixation en dribble de pénétration.



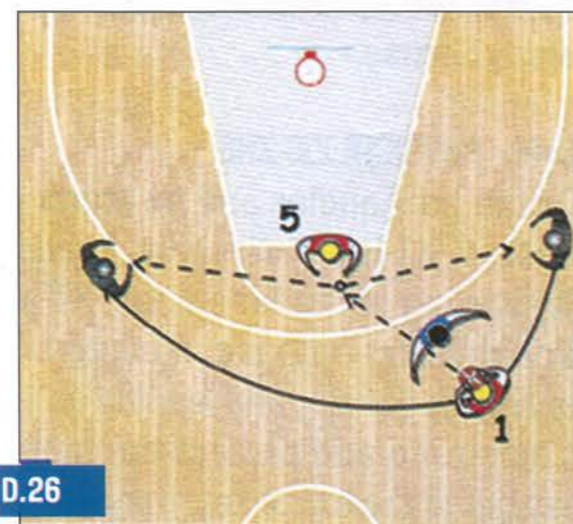
D.23



D.24



D.25



D.26



FIBA AFRICA
We Are Basketball



Par Moussa Touré

De nationalité Sénégalaise, Moussa Touré est Instructeur d'Education Physique et Sportive, entraîneur de basket-ball 3e degré. Il est l'actuel entraîneur des Girls and Boys Preparatory Academy School à Houston Texas, Etats-Unis. Il a également participé aux Jeux Africains de 1998 à Jo'bourg ; à la CAN Dames 2000 à Tunis ; aux Jeux Olympique de Sydney 2000 et au championnat du monde de basket en Chine en 2002.

INTRODUCTION

Le basket-ball est un jeu collectif caractérisé par des duels permanents, surtout dans les défenses individuelles (Défense homme à homme). Dominer son adversaire direct équivaut à un surnombre offensif (open player) qui peut se traduire par concrétisation de paniers faciles ce qui du reste est l'objectif de toute bonne équipe de basket.

Le niveau et la qualité de jeu dépendent de la capacité de maîtrise des fondamentaux techniques (techniques individuelles) qui sont des capacités précoces.

C'est à dire des aptitudes qu'il faut développer très tôt pendant que le joueur est à son âge d'or (age préscolaire et scolaire) et de leurs utilisations par les joueurs sur le terrain (tactique individuelle, tactique de groupe).

LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS DU JOUEUR EXTÉRIEUR

1^{ère} PARTIE

La technique doit être perfectionnée et stabilisée durant toute la carrière sportive (maniements balle 15 à 20 minutes toutes les séances).

LE JOUEUR EXTÉRIEUR EN POSSESSION DU BALLON

Le joueur extérieur de par sa maîtrise technique, son niveau de compréhension du basket et de sa position sur le terrain décide pour la plupart du temps en accord avec l'entraîneur, de l'orientation et des choix de jeu (tactique d'équipe).

Par conséquent, pourrait on parler du joueur extérieur sans traiter du dribble, du tir, de la passe et du un contre un offensif et défensif? Nous avons choisi de mettre l'accent sur le un contre un offensif et

l'importance du choix du pied de pivot. Nous allons terminer par vous proposer que l'importance des exercices de tirs du joueur extérieur. Le joueur en possession du ballon est le plus important

parce qu'il est le seul capable de marquer ou de faire marquer. Il doit avoir une utilisation judicieuse du ballon, pour cela il doit posséder les arguments techniques et tactiques adéquats (techniques offensives individuelles)

L'importance du dribble: Le dribble est parmi les fondamentaux offensifs les plus importants au basket-ball. Le joueur extérieur doit avoir une bonne maîtrise du dribble. Il doit être capable de dribbler avec les deux mains sous pression défensive sans regarder le ballon. Le dribble est l'unique technique que le joueur peut utiliser pour rester en possession du ballon pendant plus de cinq secondes. Cependant, ne pas abuser du dribble.



Pourquoi dribbler ?

- Pour gagner du terrain (monter le ballon, contre attaque)
- Pour aller au panier (Pénétration)
- Se démarquer sans aide (avoir de espace pour prendre un tir)
- Pour se démarquer avec aide (Pick and roll, pick and pop)
- Pour créer une ligne de passe (passe décisive)
- Pour sortir du trapping
- Pour élargir le jeu (spacing)
- Pour tuer le temps (Fin de partie)

FAMILIARISATION AVEC LE BALLON (BALL HANDLING)

Pour maîtriser le dribble, il faut se familiariser au ballon, développer les organes de sens (sens tactile) et des capacités de coordination

- Taping:
- Taper sur le ballon alternativement avec les mains
- Jongler le ballon au dessus de la tête en utilisant le bout des doigts avec deux mains puis avec une main droite puis gauche.

- Lancer la balle le plus haut possible et capter avant que celle-ci ne touche le parquet

- Lancer la balle le plus haut possible et la capter avec les mains derrière le dos

- Tenir la balle avec une main en position de tir, puis la faire passer sous l'aisselle de l'avant vers l'arrière et revenir à la position initiale

le sans pour autant qu'elle ne tombe

- Lancer la balle alternativement d'une main à l'autre
- Figure 8 par derrière puis par devant
- Faire des cercles autour de la cheville, des genoux, de la ceinture et de la tête
- Faire passer la balle entre les jambes (main à main) en marchant puis en courant
- Lancer la balle au dessus de la tête, laisser rebondir et l'attraper avant qu'elle ne dépasse la hauteur des genoux.
- Faire la même chose mais en lançant la balle le plus haut possible pour augmenter la difficulté
- Même chose en faisant un tour complet (360 degré) ou se mettre sur les fesses, se relever et capter avant que le rebond ne dépasse la hauteur des genoux
- Dribbler entre les plots le long de la ligne médiane ou lignes de côté.

Exercices avec un ballon

- Mettre en haut et en bas : Placer six plots en zigzag le long de la ligne de touche et 5 en ligne droite sur l'autre côté. Le joueur dribble le plus rapidement possible en faisant couler les plots et les remettre à la position initiale, terminer par un lay up. Retour, dribbler entre les plots de l'autre côté en utilisant une seule main (in and out, changement de direction, reculer-avancer, ...Etc.). utiliser une main tout le parcours et changer de main au prochain tour.
- Dribble entre les plots en exécutants toutes les formes de dribbles.

Il faut insister sur l'attitude du joueur : le dribble doit être bas, fort et rapide. Le centre de gravité bas, le tête haute, le regard vers l'avant.

- Varier les dribbles Ex : cross over in and out, derrière le dos entre les jambes...etc.
- NB : Les plots doivent être très rapprochés les uns des autres.



EXERCICES AVEC DEUX BALLONS :

- ✓ Dribbler simultanément puis alternativement (dribbler haut puis bas)
- ✓ Dribbler alternativement : un ballon doit être bas, l'autre haut. vice versa
- ✓ Cross over devant et derrière
- ✓ Papillon Dribble : dribbler derrière le dos en faisant passer les balles simultanément entre les jambes.
- ✓ Etre de profil par rapport au mur. Dribbler alternativement une balle contre le mur et l'autre au sol.
- ✓ Deux joueurs face à face un dribble latéralement un ballon de basket et l'autre lui lance un ballon de tennis qu'il lui retourne sans l'attraper
- ✓ Alternner toutes formes de dribble.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE DRIBBLE

- ✓ Dribble de protection
- ✓ Dribble de vitesse (contre-attaque)
- ✓ Dribble entre les jambes
- ✓ Dribble derrière le dos
- ✓ Dribble d'hésitation
- ✓ In and out dribble
- ✓ Dribble avec pivot
- ✓ Dribble de recule
- ✓ cross over dribble

LE UN CONTRE UN

Un bon joueur extérieur doit être capable de battre son adversaire direct dans un espace réduit pour aller au panier (Lay up), pour avoir de l'espace afin de prendre un tir à distance (3points) ou un tir de près (2 points) ou pour démarquer un partenaire (passe décisive)

LA TRIPLE MENACE

Il est bon de détenir les techniques fondamentales mais il est aussi

nécessaire de savoir comment les utiliser dans les situations de jeu, un contre un (tactique individuelle) ou deux contre deux et trois contre trois (tactique de groupe). Le triple menace est la position de base à partir de la quelle le joueur porteur doit être capable de tirer, passer ou dribbler le ballon. Recevoir le ballon avec la main tireuse en choisissant son pied de pivot si possible, tourner et faire face au panier et à son défenseur direct, garder le centre de gravité bas, la tête haute et lire la défense avant de réagir.

Le pied de pivot et le pied de jab

Tout bon joueur doit pouvoir utiliser ses deux pieds comme pieds de pivot. Cependant, il est très important d'exploiter les capacités naturelles du joueur au maximum cela peut améliorer sa performance.

Naturellement, le pied gauche est le pied d'appel pour les droitiers et le pied droit l'est pour les gauchers. Le joueur est plus à l'aise, plus rapide, plus puissant en ayant son pied d'appel comme pied de pivot.



C'est pourquoi il est important après avoir enseigné le joueur à utiliser ses deux pieds comme pied de pivot, de perfectionner et de stabiliser l'utilisation du pied

naturel d'appel comme pied de pivot surtout dans le basket de haut niveau. La majeure partie des joueurs de la NBA utilisent presque le même pied comme

pied de pivot.

Ex : Les joueurs droitiers comme : Tracy McGady (Houston), Kobe Bryant (Los Angeles), LeBron

James (Cleveland), Richard Hamilton (Detroit Piston), Dirk Nowitzki (Dallas), Dwyane Wade (Miami Heat).....etc utilisent leurs pieds gauches comme pied de pivot et leurs pieds droits comme pied de jab. Tayshaun. Prince (Detroit Piston), Lamar Odom (Los Angeles), Micheal Redd (Milwaukee), Manu Ginobili (San Antonio) sont des gauchers et ont leurs pieds droit comme pied de pivot et le pied gauche comme pied de jab.

Après avoir choisi son pied de pivot, Le joueur doit apprendre à pivoter du côté de l'épaule du pied de pivot, faire face au panier et à son adversaire direct. A partir de cette position, travailler sur le pieds de jab.



VRAI OU FAUX

QUESTIONS

1. Pendant les deux dernières minutes de jeu du 4e quart temps, A2 commets une violation de 3-secondes. Alors l'équipe A demande et obtient un temps mort. Lorsque le jeu reprend, la remise en jeu qui s'en suit doit-il se faire dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque?

2. Vingt minutes avant la reprise du match, les deux entraîneurs s'accordent pour changer de paniers qu'ils vont attaquer au démarrage du premier quart temps, mais ils conservent leurs bancs qui leur ont été attribués conformément au règlement. Les officiels doivent-ils permettre cet échange?

3. Au cours des deux dernières minutes de jeu du 4e quart temps, l'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pour les 5 secondes, quand B4 fait sortir le ballon hors du terrain. Dès lors, un temps mort est accordé à l'équipe A. A la remise en jeu qui s'en suit dans le prolongement de la ligne médiane, le ballon est passé à A2, qui est dans la zone arrière de l'équipe A. L'équipe A doit-elle maintenant avoir seulement que 3 secondes pour avancer le ballon dans la zone avant?.

4. Sur un lancer franc accordé à A3, le ballon est en l'air pour le panier lorsqu'une double faute intervient entre A4 et B4. Le ballon rate donc le panier sur la tentative de lancer franc. Le jeu doit il reprendre avec une remise en jeu dans le prolongement de la ligne de lancer franc pour l'équipe B?

5. A5 est désigné sur la feuille de marque comme le capitaine de l'équipe A. A10 intègre le jeu en tant que remplaçant de A5 et pour remplacer A5 comme capitaine. Tandis que A5 ne participe pas, l'entraî-

neur A reçoit une faute disqualificative. L'équipe A n'a pas de coach assistant. A10 doit-il assumer le rôle d'entraîneur de l'équipe A?

6. Vers la fin de la première période, A3 relâche un tir pour le panier. Après avoir relâché le tir mais avant que A3 n'ai posé les deux pieds au sol, B3 commet une faute sur A3, après quoi le signal sonne pour mettre fin au quart temps. Le tir au panier est réussi et un lancer franc est accordé à A3. Le Coach B demande un temps mort avant que le ballon ne soit donné à A3 pour le lancer franc. Le temps mort doit-il être accordé?



7. Au cours des deux dernières minutes de jeu du 4^e quart temps, A5 qui est dans la zone avant de l'équipe A, commet une violation de marcher. Un remplacement est alors accordé soit à l'équipe A ou à l'équipe B. Le jeu doit-il reprendre avec une remise en jeu de l'équipe B dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque?

8. Il est accordé une remise en jeu de possession en alternance à l'équipe A. Après que le ballon ait été remis à A2 pour une remise en jeu, le coach A est sanctionné pour une faute technique. Doit-on permettre à l'équipe B de faire la prochaine remise en jeu de possession en alternance?

9. Il est accordé deux lancers francs à A4. Le dernier lancer franc est réussi. Après le dernier lancer franc mais avant que le ballon ne soit remis à l'équipe B pour la remise en jeu, l'équipe A demande un temps mort. Le temps mort doit-il être accordé?

10. Tandis que A3 est sur le point de tirer pour un panier mais avant que le ballon ne quitte les mains de A3, une double faute est commise par A4 et B4. Le ballon devient mort immédiatement. Doit-on accorder les lancers francs à A3?

RÉPONSES

1. Non. Si toutefois un temps mort devait être accordé à l'équipe B, la remise en jeu qui s'en suit serait administrée dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque

2. Oui

3. Non. Le ballon a déjà été avancé dans la zone avant à cause de la remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane. L'équipe A doit avoir une nouvelle période de 8-secondes.

4. Oui. Ceci est une situation spéciale. Dans la détermination de la reprise du jeu, la pénalité de la double faute est annulée, laissant seulement la pénalité pour la violation du lancer franc qui doit être administrée.

•Si vous avez des questions concernant l'interprétation des règles de jeu, des Règlements Unifiés des Competitions

•Si vous rencontrez des difficultés en tant qu'arbitres, Commissaires Techniques, Instructeurs, ou officiels de Table:

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivantes pour poser vos préoccupations "Vrai ou Faux":

FIBA AFRIQUE ABIDJAN

Imm. Alpha 2000, 7^{ème} Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01

www.fiba-afrique.org

E-mail: office@fiba-afrique.org ou

Rédacteur en chef:

jcdekanga@yahoo.fr

5. Non. A5 doit devenir le nouvel entraîneur de l'équipe A parce que A5 est le joueur désigné comme capitaine sur la feuille officielle de match.

6. Non. La période est achevée et par conséquent un intervalle de jeu a commencé. Un temps mort ne peut être accordé au cours d'un intervalle de jeu.

7. Non. La remise en jeu doit se faire à partir de la ligne de touche ou la ligne de fond près du lieu où s'est produit la violation.

8. Non. Si une faute est commise pendant une remise en jeu de possession en alternance, l'équipe qui a droit à la remise en jeu bénéficie de la prochaine remise en jeu de possession en alternance.

9. Oui.

10. Non.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
ELIZABETH Hunter

Elizabeth Hunter a rejoint l'Agence Mondiale d'Anti-Dopage (AMAD) en Avril 2005 en tant que Directeur de Communications. Le département communications est chargé de la production du magazine "Joue Vrai", des relations media, programme d'insertion sociale des athlètes, et les initiatives Internet de l'organisation. Elle a aussi été la Directrice de Communications et membre des services de la chambre de commerce des Etats Unis. De 1999 à 2001, elle a servi comme directrice marketing de la U.S Chamber's joint venture ChamberBiz.com, un portail web pour affaires.

L'Agence Mondiale Anti-Dopage (WADA) est une organisation indépendante internationale créée en 1999 pour promouvoir, coordonner, et surveiller la lutte contre le dopage au sport sous toutes ses formes. L'Agence est composée et fondée tout aussi par les mouvements sportifs que les gouvernements du monde. Le premier mandat de la WADA fut d'harmoniser globalement les règles relatives au dopage au sport. En vue de réussir cette mission, l'Agence a développé et assuré la mise en application du Code Anti-Dopage Mondial, le document harmonisant les règlements concernant l'Anti-dopage dans tous les sports et tous les pays.

L'ANTI-DOPAGE : C'EST UNE CAMPAGNE MONDIALE



1ERE PARTIE

COMMENT SPORTS ET GOUVERNEMENTS HARMONISENT LEURS EFFORTS

Le dopage au sport est un sérieux problème qui ne saurait se limiter à une seule discipline sportive, encore moins à une région du monde. C'est une épidémie qui a franchi les frontières et qui se vit dans les communautés partout, posant un sérieux problème de santé des athlètes, de santé publique, et d'éthique sportive.

L'intérêt pour la santé des athlètes a donné un élan original aux activités de l'Anti-dopage. Au fil des ans, plusieurs décès reliés au dopage d'athlètes de haut niveau ont attiré l'attention sur le fait que ce ne sont pas seulement l'abus de stupéfiants qui sont utilisés à des fins thérapeutiques, mais

aussi des concoctions souterraines qui n'ont pas été soumises à procès pour la santé et la sécurité. Les effets inverses du dopage sur la santé partent d'une croissance atrophiée, des sauts d'humeurs incroyables, un comportement agressif à l'endommagement du foie, un plus grand risque de maladie cardiaque, une attaque et un suicide.

En ce qui concerne la santé publique. Une fois qu'il est su que des athlètes d'élite utilisent ces médicaments, alors le message est le suivant: si vous voulez jouer ou évoluer à un haut niveau, vous aurez besoin de faire la même chose. Ce message va bien au delà des frontières, de sorte que vous n'avez pas seulement que quelque centaines de joueurs de haut niveau concernés, mais pire une pyramide qui a des centaines de milliers de jeunes gens, qui pensent pour la plupart que pour pouvoir arrêter, ils devront prendre des médicaments.



Pour ce qui est de l'éthique sportive. Les règles au sport visent à protéger le sport et les athlètes - ils assurent qu'il y a un champ de niveau de jeu et que les athlètes et les équipes peuvent concourir honnêtement et loyalement. Tout comme les règles qui régissent les équipements et les dimensions du terrain, il existe des règles contre le dopage. Se doper c'est tricher - cela crée un déséquilibre injuste dans la compétition.

Bien avant la création du WADA et le Code, c'était initialement les organisations sportives qui menaient la lutte contre le dopage au sein de leur domaine d'influence respective. Leurs efforts isolés, tandis que bien intentionnés, continuaient de renforcer les faiblesses découlant de l'absence d'un programme d'anti-dopage, déjouant ainsi la capacité à effectivement soulever des préoccupations relatives aux athlètes et la santé publique ainsi que l'éthique sportive.

En 1998 un grand nombre de substances médicales prohibées ont été trouvées par la police dans le raid du Tour de France. Ce scandale fut l'appel à "l'éveil" qui a amené les gouvernements et les sports à s'unir pour lutter contre le dopage de façon organisée et coordonnée à un niveau international.

A la première Conférence Mondiale sur le Dopage au sport (1999), le consensus des gouvernements et des sports a conduit à

la création du WADA pour agir comme une agence internationale indépendante devant coordonner les efforts pour éliminer le dopage au sport.

L'outil principal dans ces efforts est le Code Mondial Anti-Dopage (Code) qui établit le cadre de travail de la lutte contre le dopage à remporter dans toutes les disciplines sportives et dans toutes les nations. Les éléments clés de ce cadre de travail sont la liste, le test et les sanctions.



La Liste des Substances et Méthodes Prohibées (liste) définit quelles substances et méthodes sont prohibées, que ce soit pendant ou hors de la compétition. Une substance ou une méthode peut être ajoutée à la liste si elle remplit deux des trois critères : il renforce la performance; constitue un danger à la santé des athlètes; et son utilisation est contraire à l'esprit tel que définit dans le Code.

Il y a aussi le test standard uniforme, incluant à la fois les tests pendant et hors compétition et sans information préalable. Sous le Code, les fédérations sportives

et les organisations d'anti-dopage sont orientées pour la planification de tests effectifs et le maintien de l'intégrité et l'identité de l'échantillon, de la notification à l'athlète au transport des échantillons pour analyses.

Une administration indépendante pour le programme de test est aussi un aspect important. Les échantillons sont analysés au WADA - les laboratoires accrédités qui sont indépendants des organisations sportives. Un cahier

des charges est fourni aux laboratoires pour la gestion efficace des échantillons d'analyse, de la réception des échantillons à la diffusion des résultats.

L'uniformisation des sanctions est un autre élément clé. Le consensus des sports et des gouvernements à la deuxième Conférence Mondiale sur le dopage, au sport (2003) a soutenu la sanction de deux ans pour une première violation sérieuse du

règlement d'anti-dopage suivi d'une suspension à vie pour une seconde violation.

Le règlement sur la responsabilité stricte a aussi été adopté de sorte qu'une violation intervient toutefois qu'une Substance Prohibée est retrouvée dans le spécimen corporel d'un athlète. La violation intervient toutefois que l'athlète utilise intentionnellement ou non la substance. Le résultat est que le message d'anti-dopage est fort et clair pour les athlètes : nous prenons au sérieux les infractions au dopage.



Par Rutenis Paulauskas

FORMATION EN ALTITUDE POUR LE BASKET-BALL

Rutenis Paulauskas, diplômé en physiologie biomédicale du sport, est l'entraîneur de basket-ball de Nevezis Kedainiai, une équipe de première Division de la ligue. Ancien coach de l'équipe Lithuanienne Sakalai, et Locomotive Mineralnye Vody de la Super ligue Russe. Il a aussi été coach assistant de CSKA Moscou, l'équipe Russe Developing and maintaining .

La préparation d'une équipe de basket-ball de haut niveau pour la ligue Européenne et les championnats nationaux est un processus compliqué et quelque fois difficile quand il est question de travailler la condition physique de chaque joueur. Le coach innovateur cherche toujours à améliorer la formation et augmenter la capacité fonctionnelle et physique des ses joueurs de basket-ball en utilisant des moyens naturels. Une telle voie consiste à former ses athlètes dans les montagnes.

Le plus haut vous allez dans l'atmosphère, plus l'air devient fin. L'air fin signifie moins de résistance à l'air, ainsi les joueurs de basket-ball qui font du sprint et du saut pourront fournir une belle performance dans les compétitions de haute altitude. Mais l'air raréfié signifie aussi moins d'oxygène, ainsi l'allure de l'exercice d'endurance et de compétition qui dépend du haut taux de consommation d'oxygène - devient réellement lent en altitude. Les joueurs de Basket-ball ne jouent pas aussi bien au delà du niveau de la mer.

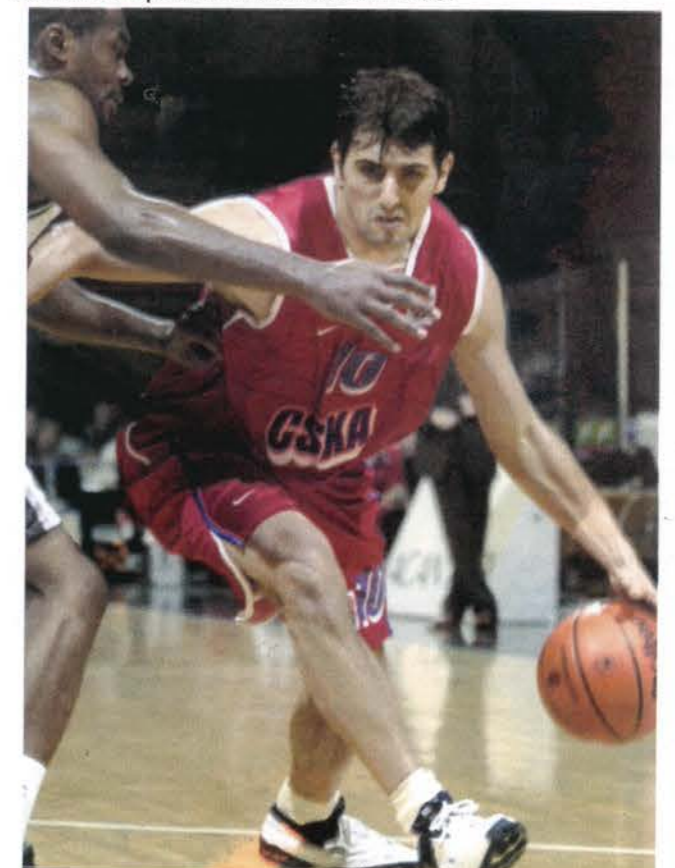
Si vous vivez en altitude pendant des semaines, le corps commence à s'adapter au manque d'oxygène. La plus importante adaptation pour le joueur de basket-ball est une augmentation dans le nombre de cellules sanguines rouges, qui sont produits en réponse à une plus grande libération d'hormone erythropoïétin (EPO) par les reins. Les cellules rouges transportent l'oxygène des poumons aux muscles. Plus de cellules rouges signifie que le sang peut transporter plus d'oxygène, qui comble en partie le manque d'oxygène dans l'air. Ainsi donc, pour jouer dans une compétition de basket-ball en altitude, un joueur de basket-ball devrait vivre en altitude pendant plusieurs semaines avant l'événement.

Mais qu'en est-il lorsque le joueur revient à un niveau de mer ? Ses cellules extra sanguines surchargeront elles

ses muscles avec l'oxygène pour le propulser plus vite que d'ordinaire ? C'est ce qui devrait arriver, mais il y a un problème. Lorsqu'un joueur se déplace en altitude, le manque d'oxygène rend difficile la formation intensive, et il peut aussi souffrir du mal d'altitude. Si le joueur ne s'adapte pas bien à l'altitude, il peut se surentraîner ou perdre la masse musculaire et la force. Même s'il ne s'adapte pas bien, il ne peut toujours pas s'entraîner avec la même intensité. **Résultat :** Il décroît. Lorsqu'il revient à un niveau de mer, il peut faire mieux ou pire qu'avant, en fonction de l'équilibre entre l'adaptation et la descente.

Plusieurs athlètes et entraîneurs ont généralement accepté l'idée que la vie de la formation traditionnelle en altitude et la formation sont bénéfiques à la performance de niveau de mer. Certains experts croient que la meilleure altitude moyenne et la meilleure durée en altitude est 2200 mètres durant des semaines.

Ces mêmes experts croient aussi que les effets de la formation en altitude sont toujours optimaux deux à trois semaines après le retour de l'altitude.



A QUELLE HAUTEUR DEVEZ VOUS ALLEZ ?

Il est maintenant connu que s'entraîner à une altitude moyenne en montagne (de 1200 à 2500 mètres) est suffisant pour déclencher les altérations dans les fonctions du système cardio-respiratoire, des muscles, et du système nerveux. Ce que nous voulions faire c'était d'explorer les changements dans l'aptitude fonctionnelle et physique sous ces conditions d'altitude moyenne en montagne. Nous avons recruté les joueurs de basket du CSKA Moscou (Russie) pendant leur pré saison mezocycle, quand la formation a eu lieu à 1250 mètres au dessus de la mer.

Au cours d'une formation de pré saison en Bormio, une ville montagneuse dans la région Lombard d'Italie, 10 joueurs ont été étudiés pendant des jours à la dernière été de 2001. La formation pendant ce mezocycle a été divisée en quatre microcycles de quatre jours chacun. Les joueurs de Basket-ball ont réalisé des exercices pratiques deux fois pendant deux heures chaque jour, et le dernier du microcycle a été abandonné au repos.

Au début du microcycle (juste après l'arrivée), au milieu (avant le 3e microcycle) et près de la fin (après le 4e microcycle) nous avons examiné les paramètres de pouvoir du muscle de l'athlète avec un saut en hauteur standard.

La puissance des membres fut mesurée avec un banc de pression standard, tandis que la vitesse fut mesurée dans un sprint de 20-mètre chronométré. Aussi, chaque matin (juste après le levé), nous avons mesuré la pression artérielle du sang et la fréquence du pouls dans les conditions de repos pour évaluer la capacité du système cardio-vasculaire.



Nous choisissons d'étudier la saut en hauteur, la puissance musculaire, et le sprint parce que ces paramètres ont une importance dans le jeu en lui même : rebondir, tir en suspension, le jeu intérieur, et la contre attaque. Le test de 20-mètres de sprint nous a aussi donné la chance de tester les niveaux et la rapidité du seuil anaérobique.

La fréquence du pouls et la pression artérielle du sang dans les conditions de repos nous a montré des niveaux de recouvrement et nous a donné une vue partielle des niveaux d'endurance physique également.

Nous avons travaillé statistiquement sur les résultats des tests, calculé la moyenne arithmétique (X) et la déviation standard (Sx), et la fiabilité des indices de la différence moyenne arithmétique (P).

ANALYSE

Juste après l'arrivée en Bormio, nous avons réalisé le premier examen qui allait révéler la forme physique de l'athlète au début du mezocycle (Table No.1). La hauteur du saut pendant le premier test était 64 (2, 38 cm).

Cette mesure, qui est si essentielle pour les joueurs de basket-ball, était comparativement basse. La puissance des muscles du bras a atteint 95. 56 (6. 65 kg), tandis que le temps de sprint des 20-mètre était 3.08 (0. 04 seconds).

TABLEAU 1

Changement du saut en hauteur, de la puissance du muscle, et le sprint (X+/-Sx) des joueurs de l'équipe du CSKA s'entraînant sous des conditions moyennes en altitude dans le camp de pré saison à Bormio, Italie.

CONCLUSION

Du fait de l'altitude moyenne en montagne, la résistance de la masse du corps aux muscles est plus basse à cause de son atmosphère décroissant.

Ainsi, dans notre travail nous avons essayé d'amener les athlètes à atteindre des niveaux de forme physique optimum et une puissance de muscle optimum.

Notre étude a révélé que durant les 18 jours de mezocycle, s'exercer sous une condition moyenne d'altitude en montagne avait des effets positifs sur la capacité physique et certaines caractéristiques des basketteurs.

Le simple fait d'être dans les montagnes, où la pression de l'oxygène est réduite, donne au système cardiovasculaire des athlètes une charge en trop - et cela aida à l'aptitude aérobic. La formation à moyenne - altitude mérite certainement plus d'investigation scientifique.

RFI, toute la diversité du monde



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA

We Are Basketball