

**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 13**
AVRIL / MAI / JUIN 2008



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball

ALAIN EKRA
POUR UNE GRANDE FIBA AFRIQUE
LE RÊVE EST PERMIS

DOC SADLER
UNE FAÇON DE DÉFENDRE

LASZLO NEMETH
LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE LA
VÉRITÉ SUR LE TERRAIN

CARLO RECALCATI
FONDAMENTAUX INDIVIDUELS
POUR BÂTIR UNE BONNE ÉQUIPE

DR JACQUES HUGUET
BLESSURES AFFECTANT LA
CAPACITÉ DE JOUER

PETER WEBB ET RAY MCCLURE

LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR LES RÈGLES



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, Benin, Niger, Nigeria, Burkina Faso

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

Zone 5 Egypte, Soudan, Eritrée, 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



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



EDITORIAL

POUR UNE GRANDE FIBA AFRIQUE : LE REVE EST PERMIS

Il m'est vraiment agréable de mener une réflexion rétrospective sur la marche de FIBA Afrique depuis ces cinq dernières années.

En effet, je peux me permettre d'affirmer d'emblée que notre fédération est désormais installée sur une base solide, crédible qui nous donne beaucoup d'espoir.

La feuille de route présentée par notre secrétaire général est exécutée de manière satisfaisante.

Nos compétitions majeures sont de haut niveau tant sur le plan organisationnel que sur le plan du niveau de jeu.

Les fédérations nationales grâce à l'aide du secrétaire général, présentent peu à peu un meilleur visage quant à leur organisation interne pour plus de dynamisme.

La grande action de distribution de ballons aux pays les plus nécessiteux permet d'accéder à une plus large pratique du basketball sur notre continent.

La prise de conscience de nos zones pour une action plus dynamique est évidente grâce à leur implication plus grande dans nos activités de développement.

L'état de nos finances, encore insuffisantes pour l'atteinte de nos objectifs et la réalisation de nos ambitions, nous incite à entrevoir un avenir proche meilleur.

La construction définitive de FIBA Afrique dépend de nous tous qui participons à son action : membres du Comité Exécutif, du Bureau Central, Instructeurs, Commissaires techniques, arbitres et surtout fédérations nationales.

Notre disponibilité au service de FIBA Afrique doit être totale, généreuse et sans contrepartie.

Je vous exhorte tous à continuer le combat pour le succès et le triomphe du basketball africain.

Prof. Alain EKRA
Président FIBA Afrique

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
Siteweb: www.fiba-afrique.org
E-mail: office@fiba-afrique.org

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 contrevenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Côte d'Ivoire. (NJS Bureau d'Afrique)

Copyright 2008 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

I - EDITORIAL 3

Par Prof. ALAIN EKRA

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

LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE LA VÉRITÉ SUR LE TERRAIN (1ere Partie) 6

Par LASZLO NEMETH

LAISSÉ-VOUS GUIDER PAR LES RÈGLES 9

Par PETER WEBB & RAY McCLURE

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

BIENVENU AU PAYS DU BASKETBALL (2e Partie) 12

Par PREDRAG BOGOSAVLIJEV

IV- BULLETIN DES COACHES 14 - 20

UNE FAÇON DE DÉFENDRE 14

Par DOC SADLER (1ere Partie)

DE BONS FONDAMENTAUX INDIVIDUELS POUR BATIR UNE BONNE EQUIPE (2e Partie) 17

Par CARLO RECALCATI



V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

BLESSURES AFFECTANT LA CAPACITÉ DE JOUER (2e Partie) 23

Par DR JACQUES HUGUET

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 25

Par RICH DALATRI

PROGRAMME DE FORMATION 2008

ARBITRES DE ZONES

ZONE	PAYS	LANGUES	DATES	MODIFIÉ
2	SÉNÉGAL	FRANÇAIS/ANGLAIS	07-09 AOÛT 2008	
4	CENTRAFRIQUE	FRANÇAIS	15-18 SEPT. 2008	
5	UGANDA	ANGLAIS	07-09 AOÛT 2008	
6	NAMIBIE	ANGLAIS	23-26 AOÛT 2008	
7	DJIBOUTI	FRANÇAIS	21-24 AOÛT 2008	

ARBITRES INTERNATIONAUX

1	LIBYE	FRANÇAIS/ANGLAIS	6-10 MAI (RECYCLAGE)
5	ZAMBIE	FRANÇAIS/ANGLAIS	09-12 SEPT 2008
4	GABON	FRANÇAIS/ANGLAIS	27-31 MAI (RECYCLAGE)
7	MADAGASCAR	FRANÇAIS/ANGLAIS	08-11 JUILLET 2008

INSTRUCTEURS ARBITRES

	MALI	FRANÇAIS/ANGLAIS	25-28 SEPT.
--	------	------------------	-------------

COMMISSAIRES TECHNIQUES

5, 6 ET 7	SEYCHELLES	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
-----------	------------	------------------	--------------

COMPÉTITIONS 2008

16E CAN U18 MASCULINS : FINALE, 16 - 25 OCTOBRE 2008, EGYPTE
10E CAN U18 FÉMININS : FINALE, 02 - 10 OCTOBRE 2008, TUNISIE
TOURNOI QUALIFICATIF OLYMPIQUE MASCULINS: ATHENE, GRÈCE, 14-20 JUIN 2008
TOURNOI QUALIFICATIF OLYMPIQUE FÉMININS: MADRID, ESPAGNE, 9-15 JUIN 2008
3E FIBA DIAMOND BALL MASCULINS : 29 JUILLET - 1ER AOÛT 2008, NANJING, CHINE
2E FIBA DIAMOND BALL FÉMININS: 02-05 AOÛT 2008, HAINING, CHINE
JEUX OLYMPIQUES : 09 - 23 AOÛT 2008, PÉKIN, CHINE



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Laszlo Nemeth

1^{ere} PARTIE

LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE LA VÉRITÉ SUR LE TERRAIN

Laszlo Nemeth entraîne depuis 1975. Il a entraîné en Hongrie, au Koweït, en Islande, aux Émirats Arabes Unis et en Arabie Saoudite en 1ère Division remportant quatre titres. Il a aussi entraîné les équipes nationales du Koweït et de l'Islande et il a également été entraîneur principal de l'équipe nationale Anglaise pendant dix ans. Il a aussi été désigné entraîneur de l'année en Islande à deux reprises.

Un mariage forcé pour une période limitée? Différences irréparables à jamais? Un débat vide de sens sur le jeu que nous pratiquons avec passion? La dernière fois que j'ai participé à un stage pour arbitres internationaux remonte à 20 ans, lequel s'est tenu en marge d'un tournoi joué à Ipoh en Malaisie. Jusqu'à cette date, je ne manifestais aucun intérêt particulier en ce qui concerne l'importance du sifflet dans le déroulement du jeu.

Lorsque j'ai quitté la salle de cours, après le premier jour, j'avais des sentiments mitigés. J'étais surpris par le fait que certaines questions négligées par les entraîneurs étaient vitales pour les arbitres tandis que d'autres questions auxquelles les entraîneurs accordaient une importance cruciale n'ont même pas été mentionnées. En outre, les arbitres et les entraîneurs avaient des approches totalement différentes au vu des arbitres et des entraîneurs.

Comme le jeu, l'arbitrage a aussi progressé, et ce malgré le fait que certains de mes collègues entraîneurs continuent de croire que les arbitres sont à la traîne. Bien sûr, certains individus peuvent être à la traîne mais dans l'ensemble, un effort collectif très organisé est mis en œuvre pour la mise à jour des connaissances et éduquer les arbitres et les cadres techniques.

Depuis ce jour, j'ai essayé de participer à un stage d'arbitre au moins chaque deux ans pour apprendre davan-

tage sur les changements en arbitrage. Je le fais en vue de consulter et de discuter avec les arbitres internationaux.

Il y a 30 ans de cela quand j'ai obtenu mon diplôme d'entraîneur de haut niveau, je devais passer un examen de base d'arbitrage pour pouvoir recevoir mon certificat d'entraîneur. Avec du recul, je ne regrette pas d'avoir pris le temps d'étudier les règles et les principes de l'arbitrage.



Voici le premier obstacle que les arbitres opposent aux entraîneurs quand les esprits s'échauffent au cours d'une rencontre. Asseyez-vous. Vous ne connaissez pas les règles en vigueur. Pour être honnête et franc, nous ne les connaissons pas mot par mot le plus souvent.

La réponse la plus directe d'un entraîneur est que connaître les règles ne signifie pas nécessairement la connaissance et la sensation du jeu. La connaissance peut être développée mais sentir est synonyme de "hauteur" en terme de coaching. Vous ne pouvez pas juste enseigner la hauteur. Et il est quasi impossible d'enseigner la sensation du jeu. La communauté des entraîneurs respecte et apprécie hautement les arbitres qui ont une passion pour le jeu plutôt que les arbitres qui ont une connaissance scolastique et presque parfaite des règlements.

J'ai presque 30 années de carrière professionnelle en coaching. J'ai également beaucoup d'expérience pratique en arbitrage. Il ne faut pas oublier que les entraîneurs doivent officier pendant les bagarres presque tous les jours et qu'ils sont souvent l'objet d'injures de la part de leurs propres joueurs à cause des différentes fautes sifflées. Plusieurs fois, je n'ai pu accepter les réponses des joueurs après avoir sifflé une faute et je leur ai alors demandé de siffler eux-mêmes leurs fautes en situation de bagarres.

Si cela marche pour le 3 contre 3 sur demi-terrain, le résultat est décevant et plein d'injures interminables quand la compétition se joue à ciel ouvert sur un terrain entier.

L'étape suivante a consisté à désigner un des joueurs pour arbitrer. Le résultat était le même. Cependant, cette méthode aide à construire respect et compréhension chez les joueurs à l'égard des arbitres. Plusieurs jours après ces "essais", le sifflet est retourné aux mains de l'entraîneur. Cela montre qu'un entraîneur professionnel arbitre autant d'heures d'affilé, si ce n'est pas plus, qu'un arbitre de haut niveau. Reconnaissons qu'un entraîneur professionnel a la maîtrise du jeu mais ses connaissances pour les règles écrites sont certainement inférieures à celles d'un arbitre International.

Le jeu est devenu plus physique, les joueurs sont plus athlétiques, et le basket-ball est devenu un sport beaucoup plus agressif qu'il ne l'était auparavant. Nous les entraîneurs, évaluons à un haut niveau les athlètes agressifs et les joueurs extrêmement compétitifs. Le jeu sur ou hors du terrain est régi par des règles, y compris

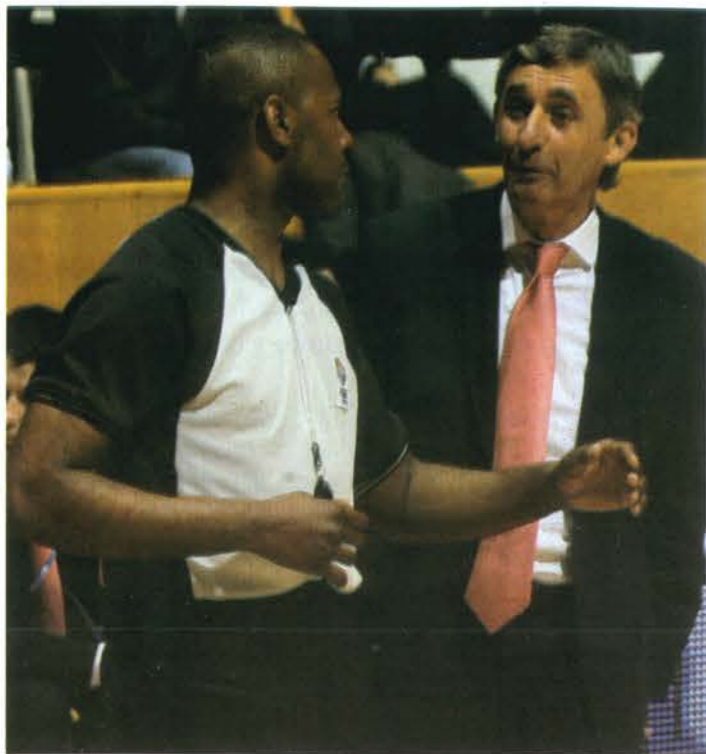
les tentatives actuelles pour limiter l'usage de la drogue dans le sport.

L'entraîneur est la personne indiquée pour préparer l'équipe à gagner, à surmonter tout obstacle à tous prix. Donc quelles sont vraiment les tactiques? À part la stratégie offensive et défensive ainsi que le plan de jeu, il pousse l'équipe à agir le plus loin possible que lui permettent les règles inscrites dans le livre et supervisé par l'arbitre sur le terrain pendant la rencontre.

Nous vous suivons cher arbitre, nous connaissons votre philosophie de l'arbitrage et c'est le mieux pour nous si vous en disposez. Les entraîneurs échangent même des points de vue sur la performance des arbitres sur le terrain.

Nous notons celui qui siffle les violations de trois-secondes et qui le fait rarement. Nous notons celui qui n'aime pas siffler les fautes offensives, et qui est physiquement au point et qui ne traîne pas dans les derniers quarts temps.





L'issue du match se décide souvent dans les dernières secondes. La Promotion et la relégation peuvent dépendre d'un seul panier. Le rôle de l'entraîneur est toujours primordial. Par conséquent, il est bon de connaître la personne qui va arbitrer le match. Qui il est serait aussi important que chercher votre adversaire. Ci-dessous les aspects qui font souvent l'objet de désaccord entre l'entraîneur et l'arbitre.

FAUTE

Dans un sport de contact comme le basket-ball, nous aimerions tous éviter que notre sport ne se transforme en handball mais en même temps nous encourageons et enseignons le contact physique, sans se soucier si l'adversaire possède le ballon ou non.

Nous utilisons souvent le contact au cours du match comme moyen pour épuiser l'équipe adverse ou les joueurs stars. Nous savons qu'il est impossible de siffler de tels contacts comme violations mais en même temps, à l'opposé nous espérons obtenir autant que possible de fautes sifflées.

L'arbitre est le seul juge du terrain, et même quand nous attaquons, une faute non sifflée peut aider l'équipe offensive et permettre au jeu de suivre son cours quand la faute n'affecte pas de façon significative le jeu. Le sujet le plus brûlant est la faute ou offensive.

Il est pratiquement impossible d'attendre que les défen-

seurs restent immobiles pendant que les joueurs offensifs foncent dans le "mur". La décision revient à l'arbitre. Il est crucial qu'il soit conséquent étant donné que nous, les entraîneurs, passons une grande partie du temps à enseigner le positionnement en défense. Réussir une faute offensive est l'une des actions défensives les plus précieuses parce que le ballon nous revient, une perte de balle pour nos adversaires, et nous enregistrons aussi une faute personnelle.

MARCHER

Un grand nombre de petites violations de marcher se produit au cours d'un match et cela ne devrait pas être sifflé, sauf lorsque cela donne un avantage à une équipe suite à la violation.

Si le joueur est loin du panier et qu'il n'y a pas de pression au niveau de la défense, petites violations de marcher, et j'insiste les fautes insignifiantes ne devraient pas être sifflées. Si le joueur commet une violation de marcher à la suite d'un contact physique et que la faute n'est pas sifflée, l'action de marcher ne devrait pas être aussi sifflée s'il n'a pas l'avantage.

DISCUSSION AVEC LES OFFICIELS DE LA TABLE DE MARQUE SUR LE CHRONOMETRAGE ET LE TABLEAU DE MARQUE

C'est une situation explosive et cela se produit très souvent. Les erreurs des officiels de la table de marque peuvent causer du tort à une équipe et l'entraîneur ressent très fortement qu'il est de son devoir de faire cette remarque. La zone des entraîneurs limite les mouvements, mais si un entraîneur va à la table des officiels, les autres pensent qu'il doit s'assurer qu'aucun deal ne se fait dans son dos.

Les secondes pourraient déterminer les jeux et les jobs. Qui est l'entraîneur qui n'a pas entendu, lu ou vu la finale des Jeux Olympiques de Munich de 1972 ? Très peu, Je devine. C'est un cas classique au basket-ball ; cela fait encore l'objet de débat et plusieurs fiascos d'après match à l'instar de Munich se sont produits depuis lors.

Quand trois secondes supplémentaires sont accordées, cela peut signifier beaucoup pour une équipe. Les deux entraîneurs doivent être informés si l'horloge est ajusté ou non et savoir ce qui se trame derrière. Si le tableau de marque est en panne, bien que ce ne soit de source officielle, l'équipe peut être trompée. Cela peut avoir des conséquences désastreuses pendant les derniers moments.



Par
PETER WEBB

Par
RAY McCLURE

LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR LES RÈGLES

Peter Webb a été un officiel de l'IAABO (Association Internationale des Officiels de basketball agréés) pendant 44 années. WEBB a arbitré dans les universités de haut niveau (28 ans) et au niveau des collèges (32 ans). Il est un ancien président de l'IAABO, et a servi en tant que Directeur de l'école de l'IAABO à travers les Etats-Unis et l'Allemagne. Webb vient d'achever 16 années de carrière professionnelle en tant que Commissaire de Basketball de l'Etat du Maine. Il est membre du Panthéon sportif du Maine et a été sélectionné récemment comme nommé au Panthéon du NFHS.

Ray McClure a officié pendant plus de 20 ans, d'abord au middle school, ensuite il a continué dans les grandes écoles, les établissements supérieurs de basketball et ABA PRO basketball. Il a développé le "Programme des cinq officiels de renom," qui est composé d'enseignement en classe, sur le terrain, avec des connaissances sur les règles et le mécanisme d'arbitrage.

Dans le "monde du basket-ball" d'aujourd'hui, nous trouvons plusieurs "approches", "règlements" et "versions" avec lesquels les officiels sont instruits pour officier le jeu." Certains sont allés jusqu'à créer leur propre "philosophie..." leur "façon propre à eux" d'officier le jeu.

On aimerait voir les leaders instruire tout le monde sur "l'arbitrage du jeu selon les règles". Au lieu de cela... nous entendons des officiels faire des déclarations du genre :

"Je n'aurais pas sifflé cela."

"Je n'aurais pas dû passer sur ça."

"Le jeu n'avait pas besoin de ce coup de sifflet."

"Le jeu avait besoin qu'une faute soit sifflée là."

"Si c'est une faute de ce côté, assurons-nous que ça l'est de l'autre côté."

"Il ne m'ennuie pas tant qu'il est hors de la loge des entraîneurs."

"Assurons-nous que la cinquième faute en est vraiment une."

"L'entraîneur ne va pas apprécier ça."

"Soyons vigilant sur le décompte des fautes."

Et les remarques rationnelles et justificatives continuent.

Quand les leaders d'organisations ou les individus sentent la nécessité de créer leur propre "version" par laquelle "officier le jeu," on devrait s'interroger soit sur leur connaissance des règles soit sur leur volonté à se conformer au règlement en lui-même. Où sont les directives pour arbitrer simplement "le jeu selon les règles du jeu"? Où sont les directives pour "s'occuper du jeu" et "honorer les codes" par lesquelles l'arbitre est évalué ?

Très souvent les instructeurs, les interprètes et/ou les superviseurs enseignent que ces violations doivent être sanctionnées par les règles, mais ces règlements concernant les contacts doivent être "une affaire personnelle" ou l'approche philosophique d'une organisation. Y a-t-il un grand entraîneur qui souvent demande aux officiels, "Allez vous faire des vérifications ce soir?" "Comment allez-vous siffler dans le dos?" "Comment siffler vous les 3-secondes?" Mais ils n'ont jamais trouvé nécessaire de demander, comment allez vous siffler hors du terrain?"

Le but ici c'est de clarifier, comme toutes les autres règles établies : " que les règles relatives au contact sont tout comme celles qui concernent la violation." Elles sont très claires en ce qui concerne le caractère illégal du contact et quel contact est légal. D'aucuns seront surpris d'apprendre que même le contact légal a un nom: contact "secondaire". Souvent le plus sévère contact au cours du jeu est involontaire, tandis que dans certains cas, la touche la plus insignifiante est une faute... selon la règle!

LES REGLES DU CONTACT**LES FAUTES**

Une faute est définie dans les Articles 32.1.2 comme "une infraction des règles" concernant le contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement anti sportif." Les officiels peuvent facilement reconnaître ces infractions pourvu qu'ils connaissent les règles qui régissent le contact.

Il y a plusieurs types de fautes, mais toutes les fautes sont catégorisés soit comme personnelle ou technique.

Une faute personnelle est une faute de contact d'un joueur contre son adversaire que le ballon soit mort ou vivant.

Une faute technique est une faute sans contact du joueur mais propre à la nature de son comportement, ou une faute de l'entraîneur, de l'entraîneur adjoint, d'un remplaçant ou d'un suiveur d'équipe.

Le contact involontaire (légal) est permis par la règle et ne doit cependant pas être sanctionné comme une faute. S'il vous plaît ne vous référez pas à cela "comme le réflexe commun de l'arbitrage"; c'est un contact "secondaire", et reconnu par la règle.

La FIBA reconnaît la réalité du contact involontaire dans l'article 32.1.1: "Au cours d'un match ou dix (10) joueurs se déplacent avec vitesse dans un espace restreint, le contact personnel ne peut être évité." Comme indiqué précédemment, il est possible que le contact violent dans une rencontre soit considéré comme involontaire, en fonction des circonstances de ce contact.

Des contacts normalement considérés comme "involontaires", on pourrait citer quelques exemples de situations telles que:

- ✓ Contact non-intentionnel dans une tentative de rattraper une balle perdue.
- ✓ Contact qui se produit lorsque les adversaires sont dans les mêmes positions favorables pour exécuter des mouvements normaux de jeu.
- ✓ Contact qui n'empêche pas l'adversaire de participer aisément au jeu.
- ✓ Contact qui est créé suite à un "écran aveugle" pourvu que le contact n'entraîne pas le marcher.

Un support complémentaire qui montre que les règles sont bien édictées tant ils définissent et décrivent ce qui est contact légal ou illégal dans les Articles 32 à 39. Ces articles fournissent une description très détaillée du contact qui est une infraction des règles et par conséquent une faute.

CONTACT PAR LE DRIBLEUR

Les règles sur le contact s'applique au dribbleur de la même manière qu'il s'applique à tout autre joueur. Il n'est pas permis à un dribbleur de:

- ✓ Foncer sur un adversaire.
- ✓ Contrer un adversaire sur sa trajectoire.
- ✓ Tenter de dribler entre un adversaire et la ligne limitation du terrain, à moins qu'il y ait assez d'espace pour éviter le contact.
- ✓ Tenter de dribler entre deux adversaires, à moins qu'il y ait assez d'espace pour éviter le contact.

CONTACT PAR ECRAN

De même, les principes impliquant le contact légal et illégal s'applique aussi au joueur, qui fait écran. Un joueur, qui fait écran, ne doit pas :

- ✓ Faire un "écran aveugle" plus proche qu'un pas normal.
- ✓ Avoir un contact avec l'adversaire en faisant un "écran visuel".
- ✓ Faire un écran si près d'un adversaire en mouvement si bien que celui-ci ne puisse pas s'arrêter ou changer de direction.
- ✓ Se déplacer pour maintenir un écran.

Si le joueur qui fait écran viole l'une de ces dispositions et que le contact se produit, lequel n'est pas involontaire, il ou elle aura commis une faute personnelle.

CONTACT DU JOUEUR SUR LEQUEL ON FAIT ECRAN

Les règles suivantes s'appliquent au joueur à qui on fait écran:

- ✓ Un joueur sur qui on fait écran, avec un "écran visuel" est supposé éviter le contact.
- ✓ Un joueur sur qui on fait écran, avec un "écran aveugle" est autorisé à avoir un contact involontaire avec le joueur écran. Cependant, le joueur à qui on fait écran, sur le contact, doit s'arrêter ou tenter d'arrêter.

- ✓ Il n'est pas permis au joueur à qui on fait écran de forcer le passage à travers un écran en utilisant ses bras, ses main(s), ses hanche(s), ou ses épaule(s), ou en tenant et ensuite en poussant le joueur écran de côté dans le but de maintenir position de défensive.

DÉFENDRE EST BIEN DOCUMENTÉ PAR LE REGLEMENT

En apprenant les principes et les instructions relatives au contact, les officiels doivent aussi connaître les règles, qui décrivent de façon détaillée ce qui est permis à un défenseur et un attaquant pendant la période de garde. Quand les officiels appliquent ces principes de base, leurs décisions ne sont pas seulement cohérentes, mais logiquement correct.

Quatre principes de base à appliquer

1. Défendre c'est l'action de placer LEGALEMENT son corps sur la trajectoire d'un joueur offensif..."
2. Il n'y a pas de distance minimum exigée entre le défenseur et l'adversaire ..."
3. Tout joueur a droit à tout espace sur l'aire de jeu, à condition que celui-ci y arrive le premier, sans toucher illégalement un adversaire."
4. Un joueur qui étend un bras, une épaule, une hanche ou une jambe sur la trajectoire d'un adversaire, est considéré comme ayant eu une position illégale si le contact se produit."

L'établissement d'une position légale de défense est prise en compte par la règle

Pour établir une position initiale légale de défense, le joueur qui prend cette position doit faire face à son adversaire et avoir les deux pieds au sol. Cela peut se produire "à la dernière fraction de seconde," avant le contact. L'hypothèse est que le défenseur est arrivé à cet endroit du terrain sans faire de faute sur qui que ce soit pour y parvenir.

Le maintien d'une position légale de défense est prise en compte par la règle

Les règles sont très claires sur ce qu'un défenseur est permis de faire ou pas après avoir établi une position légale de défense. Le défenseur:

- ✓ Peut légalement avoir un ou les deux pieds au sol ou en air lors d'un contact.

- ✓ N'est pas tenu de continuer face à l'adversaire.
- ✓ Peut se déplacer dans tous les sens, avec une exception: il/elle ne peut pas se déplacer vers l'adversaire quand le contact se produit.
- ✓ Peut tourner ou esquiver pour amortir le shock d'un contact imminent.

Par conséquent, les officiels doivent savoir qu'après l'établissement de la position de défense et pendant le mode de maintenance, le défenseur peut tout faire excepté une chose:

Provoquer le contact. Dans chaque situation de contre-attaque, l'officiel du match devra demander, "le défenseur a-t-il fait quelque chose de mauvais?" Si non, selon la règle le défenseur ne doit pas être sanctionné.

CONCLUSION

L'officiel dirige les activités de tous ceux qui sont impliqués dans le jeu et applique les règlements sur la base de ces activités. La question est la suivante: "Comment les officiels peuvent-ils régulièrement prendre des décisions justes selon des règles qu'ils ne connaissent pas?" Réponse: ils ne peuvent pas.

Chaque fois qu'un contact se produit, l'arbitre prend une décision. Dans certains cas, cette décision est suivie d'un coup de sifflet et parfois cela ne nécessite pas de coup de sifflet. Cette seconde situation est un contact involontaire. Dans tous les cas, avec ou sans un sifflet, l'arbitre ne donne aucune sanction.

Cette règle peut être (et doit être) basée sur le règlement du jeu. L'arbitre n'est pas là juste pour "donner faire des jugements," mais pour arbitrer correctement. Quand les arbitres connaissent les règles, bien arbitrer devient logiquement le plus souvent le résultat final.

Dès lors, les arbitres doivent connaître les règles et les appliquer et s'empêcher d'appliquer leurs philosophies personnelles qui ne s'appuient sur aucun règlement. Toute personne impliquée dans le jeu doit savoir que les violations et les règles de contact sont des règles valides. Toutefois s'agira des violations des règles relatives au contact, arbitrez le jeu selon les règles!



Par Pedrag Bogosavlijev

BIENVENUE AU PAYS DU BASKETBALL

2E PARTIE

Pedrag Bogosavlijev a joué dans la première ligue de la Serbie, avec Kikinda, Red Star de Belgrade et BC Belgrade, et il aussi fait partie de l'équipe nationale de la Yougoslavie de 1982 à 1985. Puis, il a été membre du bureau de la Fédération Serbe de basketball, membre du Comité d'Organisation du Championnat d'Europe 2005.

Depuis 2000, il est membre de la Commission des Compétitions de FIBA Europe. Il a été Secrétaire Général de la Fédération Serbe de basketball et ensuite de la fédération Yougoslave de Basketball. Il était le Directeur Général de "EP 2005", la structure qui a organisé l'Eurobasket 2005. Depuis avril 2006, il est Manager des Compétitions de FIBA.

Plus de 1.000 personnes étaient directement impliquées dans l'organisation de l'Eurobasket à travers les LOC et les compagnies. Plus de 800 volontaires ont été recrutés et formés. Cependant, vu le nombre d'accréditations délivrées (environ 5.000) dont 1500 aux équipes participantes, les journalistes, et les officiels de FIBA Monde et FIBA Europe, nous pouvons conclure qu'environ 3.500 personnes étaient impliquées dans l'organisation d'une manière ou d'une autre, directement ou indirectement.

BUDGET

L'Eurobasket 2005 a été organisé dans une situation très complexe. L'organisateur ne pouvait plus s'attendre à une aide financière de la part du gouvernement ou des villes hôtes étant donné qu'ils avaient déjà dégagé des fonds considérables pour la construction et la préparation des infrastructures (hôtels, salles, équipement). D'autre part, la situation économique dans le pays exigeait des coûts relativement bas pour les tickets et les offres de sponsoring qui étaient supposés être les principales sources de revenus.

C'est pourquoi, avec une réduction maximum du budget d'organisation et en engageant un nombre minimal de professionnels, le budget s'élevait à 5 million euros. Cela est loin d'être un budget réaliste pour l'organisation d'une telle compétition dans n'importe quel pays.

Parlant de revenu, 60% du revenu total provenait des sponsors, 35% de la vente des tickets, et seulement 5% d'autres sources.

TICKETS

Les Tickets constituaient l'une des principales sources de revenu des organisateurs de l'Eurobasket et c'est pour cela qu'il était nécessaire de veiller soigneusement sur les prix des tickets et la méthode de vente afin d'assurer le maximum de spectateurs

dans toutes les salles d'une part, et le maximum de revenu d'autre part. L'impression des tickets, les techniques de vente, et la sécurité de façon générale de l'événement étaient les travaux de l'organisateur.

Nous avons décidé de stimuler la vente des tickets, essayant autant que possible de vendre le maximum de tickets avant l'événement. En procédant ainsi, nous pouvions aussi grouper les spectateurs issus de divers pays, aussi bien que créer une base de données comprenant tous les acheteurs de ticket.

Une agence a été commise pour créer le logiciel de vente, d'impression, et de contrôle des tickets à l'entrée de toutes les salles. Suivant nos instructions et nos demandes, l'agence a fait son travail avec succès. Presque 90% des tickets ont été vendus en période d'avant match. Tous les tickets ont été vendus (excepté pour les matches des 5e et 6e places du tournoi), et notre plan a été pleinement réalisé.

PROMOTION

Les activités promotionnelles liées à l'Eurobasket 2005 ont commencé à la mi-2003. Les événements et compétitions officiels de FIBA monde et FIBA Europe tels que le congrès de FIBA Europe, l'Eurobasket 2003 en Suède, le Tournoi FIBA Diamond Ball, les phases qualificatives, le tirage au sort de l'Eurobasket 2005 et les événements similaires ont été utilisés pour la promotion internationale.

Notre estimation était qu'il n'y avait aucune justification à faire des investissements importants dans la promotion dans les autres pays, puisqu'il était évident de point de vue pratique que les fédérations intéressées avaient déjà fait la promotion de la compétition à laquelle elles allaient participer.

C'est pour cela que nous avons jugé suffisant pour nous d'attirer les visiteurs étrangers et des amoureux du basketball en donnant l'information aux fédérations participantes et en préparant une présentation web adéquate. Pour leur part, FIBA Europe a contribué à la promotion internationale de l'événement à travers ses activités, ce qui s'est traduit par plus de 10.000 spectateurs étrangers qui assisté à la finale de l'Eurobasket 2005 dans la salle de jeu de Belgrade.

Contrairement à la promotion internationale, la promotion locale était beaucoup plus vaste, variée et agressive. Bien que certaines activités aient démarrées en 2003, la véritable campagne avec une variété de matériels, une couverture médiatique intense, des activités à ciel ouvert et autres genres de promotion ont commencé en Janvier 2005. Pour éviter une analyse profonde de la campagne, ses phases, son public cible, et les méthodes utilisées, il est plus instructif de présenter des figures qui peuvent illustrer sa portée.

La campagne comprenait deux films promotionnels et dix spots TV, qui ont été produits dans la période d'Octobre 2004 et Septembre 2005 et passés plus de 10.000 fois sur les chaînes de télévision nationales et régionales. En plus de cela, plus de 30 programmes spéciaux de divertissement sportifs ont été produits et diffusés aux heures d'affluence de la chaîne nationale et par la suite sur les chaînes de TV locales.

Deux mois avant le début de l'Eurobasket 2005, la chaîne nationale de Télévision a commencé à diffuser en fin d'après midi, un jeu animé interactif 3D pour enfant appelé Macho Superstar, avec la mascotte de l'Eurobasket Macho jouant le premier rôle. Point n'est besoin de dire combien ce jeu TV visant principalement les plus jeunes populations a contribué à la promotion du basketball.

La campagne à ciel ouvert comprenait plus de 200 billboards dans les endroits les plus attrayants dans plusieurs villes. Des annonces paraissaient périodiquement dans les quotidiens à grand tirage. Si nous ajoutons plusieurs magazines, qui se sont engagés dans la campagne gratuitement, cela nous donne plus de 100 annonces publiées.

Comme notre vœu était que l'Eurobasket 2005 ne soit pas seulement perceptible que dans les villes hôtes, mais dans tous les quatre coins du pays, nous avons lancé une caravane de Basketball, qui a parcouru 23 des plus grandes villes du pays. Chaque ville a abrité pendant une journée le festival de basketball, qui comprenait aussi une variété d'événements culturels et musicaux avec la compétition de basketball, auquel ont pris part 64 équipes des U18 réparties en quatre catégories d'âge. Ce festival a regroupé plus de 9.000 enfants et plus de 100.000 spectateurs de tous les coins des villes à travers le pays.

Pour avoir une idée claire de la campagne, qui de par sa portée et sa puissance a fait vibrer tout le pays au rythme du basketball et avoir l'envie d'expérimenter l'Eurobasket 2005 dont le coup d'envoi allait être donné en Septembre, nous devons aussi ajouter que la promotion comprenait des dizaines de milliers d'imprimés : les brochures, documents d'informa-

tion, prospectus, posters et affiches aussi bien que des milliers de tricots, casquettes, ballons et des gadgets spécialement conçus, avec une série d'activités organisées au niveau local par les LOC des villes hôtes.

HEBERGEMENT ET TRANSPORT

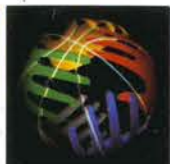
Quatorze hôtels ont été réservés pour loger nos hôtes, media, staff technique, et participants. Le transport local et l'hébergement ont été assurés pour l'ensemble de ces personnes. A cet effet, nous avons loué 25 bus, 50 voitures et 10 fourgonnettes.

L'hébergement fut le plus gros problème. Même à Belgrade, il n'y avait pas assez de chambres disponibles dans les hôtels pour héberger tous les hôtes étrangers et les amoureux du basketball.

Cependant, avec l'usage national et l'adaptation aux capacités existantes, nous avons rempli les conditions prescrites par les règlements de la FIBA et tous les problèmes ont été résolus avec succès, grâce à la grande compréhension de nos hôtes et l'effort considérable des organisateurs locaux. Cette situation a entraîné une hausse des prix des chambres d'hôtels, situation que nous n'avons pu résoudre par d'alternative sur le marché.

MEDIA

Nous avons enregistré la plus grande couverture médiatique en comparaison à toutes les compétitions précédentes de la FIBA. Plus de 1100 journalistes issus de 50 pays ont été accrédités. La couverture TV a été retransmise dans 72 pays à travers le monde aussi bien que les matchs en direct sur Internet. Grâce aux journalistes engagés dans la préparation d'informations d'intérêt et autre contenu, le site internet de l'Eurobasket 2005 était très informatif et visité (plus de 1.200.000 visites pendant le tournoi).



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

UNE FAÇON DE DÉFENDRE



Par Doc Sadler.

Il est l'entraîneur titulaire de l'Université de Nebraska. Il fût aussi assistant entraîneur à Lamar, Huston, Chicago State, Arkansas Fort Smith Junior College, Texas Tech, Arizona State et à Texas El Paso. Il a également servi comme entraîneur titulaire à Arkansas-Fort Smith ainsi qu'au Texas-El Paso.

1ere PARTIE

La plus grande chose que nous demandons est que chacun joue dur à chaque fois que l'occasion de jouer se présente. Cela semble simple, mais le jeu dur peut facilement masquer les erreurs techniques et à un certain degré le manque de qualités athlétiques. Nous leur demandons de jouer dur et à toute vitesse et même aussi dur qu'ils peuvent et quand ils sont fatigués, nous leur accordons un bref repos. Nous montrons à nos joueurs comment défendre et nous les évaluons constamment. Nous demandons juste qu'ils jouent aussi dur qu'ils peuvent et ne s'inquiètent pas de faire des erreurs.

Nous ne voulons pas qu'ils pensent à une exécution technique parfaite: nous voulons qu'ils fassent leur travail et arrêtent l'adversaire. C'est une compétition et non pas des exercices d'entraînement. Jouez dur et mettez en application la stratégie, porter les contraintes sur l'équipe adverse au lieu de se laisser rattraper par des problèmes techniques du genre " quand mes pieds sont ici, vos pieds sont là ".

Nous donnons beaucoup de liberté aux joueurs. Par exemple s'ils ont envie de faire un double marquage, ils peuvent le faire ; chez nous les joueurs ne sont pas limités par un ensemble de règles pré-établies. Nous voulons leur accorder beaucoup de liberté, nous voulons qu'ils soient très agressifs, qu'ils aient de la réussite.

Sois agressif, joues dur et ne sois pas conventionnel.

Harcèlement tout terrain

Fondement : nous avons une image générale de ce que nous voulons faire en défense et nous sommes très portés sur le harcèlement tout en déterminant l'intensité que nous appliquons à l'équipe adverse et à ses individualités.

Dès le début, nous voulons appliquer une pression défensive tout terrain. Nous jouons de la ligne de fond à la ligne de fond, ce qui signifie que tout ce que nous faisons sur le plan défensif est basée sur l'idée que nous défendons sur tout le terrain en imposant une pression sur la balle autant que possible en employant notre capacité physique. Toutefois, nous prenons garde de ne pas être battu à partir du camp adverse. " Mettre la pression, tout en contrôlant l'adversaire " est une expression que nous utilisons. Nous ne voulons pas faire pression tout terrain et se faire battre avec un tir en course à l'arrivée.

En fonction de l'adversaire, nous essayons toujours d'employer les qualités athlétiques et la taille de nos arrières. Face à une équipe moyenne, nous jouons très près ; cependant, contre une équipe de haut niveau, nous pouvons changer nos appuis et notre distance de marquage. Face à un athlète de haut niveau, nous pouvons lui permettre 1 et 1/2 pas ou même deux pas afin d'éliminer le dribble de pénétration tout en appliquant une pression sur la balle avec des bras actifs. En outre, nous devons prendre en considération notre groupe. Notre meilleur joueur ou bien le plus athlétique de nos joueurs, dont la taille est de 1,98m, est largement plus être capable d'exalter le groupe que le même joueur de 1,98 m mais très moyen.



D.01

est de 1,98m, est largement plus être capable d'exalter le groupe que le même joueur de 1,98 m mais très moyen.

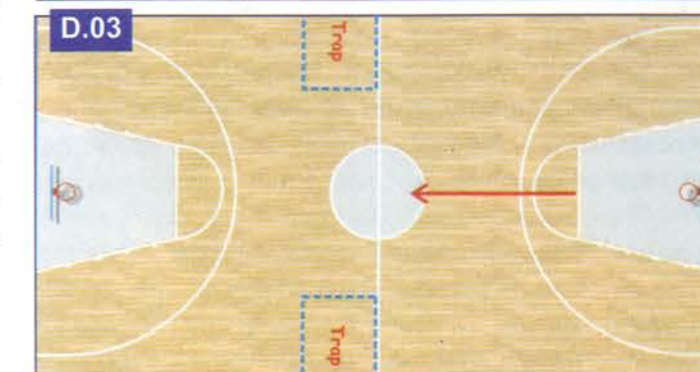
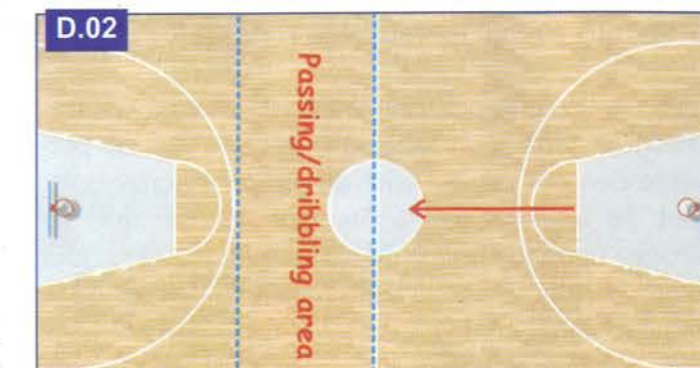
Dès que notre adversaire effectue la remise en jeu, notre première priorité est d'empêcher leur meilleur dribbleur d'entrer facilement en possession de la balle. Il est important que nous le perturbions parce que c'est lui qui crée des paniers faciles et débute leurs attaques. Nous savons que lorsque leur meneur de jeu rentre et fasse la première passe, notre adversaire se sent à l'aise pour commencer leur attaque. Si nous arrivons à empêcher leur meneur de jeu de faire cette première passe, et permettre plutôt leur ailier, ou n'importe quel autre dribbleur, faire la première passe en milieu de terrain, alors nous arrivons à déstabiliser la cohésion de leur attaque.

Rares sont les coaches qui consacrent du temps pour faire démarrer leur attaque par un joueur autre que le meneur de jeu. La raison de tout ceci est simple: nous appliquons une très grande défense pour essayer de diminuer le temps alloué à l'attaque. Nous défendons la balle très haut à partir de leur ligne de fond ; ainsi, quand l'adversaire arrive sur notre zone au delà de la ligne des 3 points, il ne reste plus beaucoup de temps avant que leur temps d'attaque ne s'épuise.

Si nous arrivons à affaiblir nos adversaires en égrenant leur temps d'attaque sur leur propre zone ou en milieu de terrain, il ne leur restera plus que 22-25 secondes lorsque l'équipe évoluera aux alentours de la zone des trois points. Etant donné que la plupart des équipes essaient de shooter à 10 secondes de la fin du temps d'attaque, nous n'avons qu'à défendre 12 à 15 secondes dans la zone de tir. Si la plupart des équipes n'ont pas la possibilité de tirer à 10 secondes de la fin du temps d'attaques, elles paniquent et cafouillent. C'est une grosse chance parce qu'elles s'empressent tellement qu'elles perdent la balle, ou bien elles occasionnent un tir contesté. A plusieurs reprises, le deuxième meilleur marqueur paniquera et tentera un mauvais tir, éliminant ainsi une opportunité de marquer un panier.

Si le meneur de jeu peut obtenir la balle à partir de la remise en jeu, nous essayerons de faire pression sur lui et de le faire zigzaguer en tuant le temps avant qu'il n'arrive sur la moitié du terrain. Mais nous n'essayerons pas de faire beaucoup de pression sur lui parce qu'il est leur meilleur dribbleur et ce type de joueur peut déjouer cette sorte de pression. Si un

autre meneur reçoit la balle, alors nous augmenterions notre pression en restant très près de lui et en étant très physique avec une seule idée de le pousser à dribbler encore plus vite, le mettant ainsi dans une position inhabituelle.



Nous appliquons assez de pression là où notre meneur adverse ne pourra pas dribbler car il ne voit pas, ou bien nous donnons au meneur de jeu assez d'espace pour lui donner confiance au moment de traverser la ligne médiane. Il faut noter que l'objectif est de raccourcir le temps d'attaque, ainsi nous défendons peu au niveau de la zone de tir.

Nous ne voulons pas permettre les passes qui traversent le terrain en longueur; la règle est de permettre des passes qui vont de manière horizontale. Nous ne voulons pas également que la balle se retrouve entre les mains du meneur de jeu et surtout ne pas permettre que la balle passe au-dessus de la première ligne, cela va accélérer le jeu dans le sens voulu par l'adversaire.

Ceci forcera notre défense à replier rapidement en augmentant leur chance de se faire battre, à cause de la vitesse, ou faire des erreurs due à un problème de communication.

Fondamentalement, quand le meneur de jeu entre en possession de la balle, nous adoptons une défense très agressive en restant entre le dribbleur et le panier, lui faisant faire des zigzags tout en gardant nos bras activement en l'air; nous empêchons également nos adversaires de passer la balle par-dessus nos têtes et à dribbler sur tout le terrain.

Nous contestons toujours les passes au-dessus, ainsi le défenseur sur le non-porteur de balle doit se trouver en deuxième ligne au milieu du terrain (**diagr. 01**).

Nos grands joueurs ne contestent pas totalement, ils défendent. Ils sont plutôt en situation de défense en trois quart, positionnant leur corps entre l'attaquant et la balle. La raison de cette position est de ne pas permettre la passe d'arriver sur l'attaquant. Si l'attaquant reçoit la balle en moitié de terrain, nous ne demanderons pas au arrière de revenir rapidement sur notre zone pour faire le marquage à deux. Nous prévoyons une passe retour vers l'arrière au niveau de la ligne médiane au lieu d'une passe vers la zone réservée.

Le reste des défenseurs vont couvrir la zone réservée et le panier.

Tout ce que nous faisons a pour but de d'arrêter la

passer verticale car nous ne voulons pas que nos adversaires sautent les lignes par des passes. Cependant, nous ne demandons pas aux grands joueurs de contester totalement la passe.

Ici nous sommes carrément dans la zone adverse près de la ligne de fond, les grands joueurs doivent soit taper la balle lors d'une situation de remise en jeu ou lors d'une situation de perte de balle. Dans tous les cas notre principe est d'éviter les passes verticales.

Ligne médiane

Fondement : dès que la ligne médiane est franchie, nous profitons de notre sixième défenseur constituée par un petit espace tout en grignotant sur le temps d'attaque.

Lorsque notre adversaire traverse la ligne médiane, nous accentuons encore plus notre pression défensive car nous bénéficions de cette ligne comme sixième défenseur. La zone allant de la ligne médiane jusqu'à la ligne des trois points est ce que l'on appelle une zone de passe/dribble (**diagr. 02**).

C'est tout ce que l'adversaire peut faire dans la mesure où ils ne peuvent pas shooter à partir de cet espace parce que trop loin. Sur cette zone, la règle de la position du triple menace (trois possibilités offensives s'offrent suivant la zone dans laquelle on est située : le tir, la passe, et le dribble) est réduite à deux, passer et dribbler, ce qui enlève leur premier objectif : celui de marquer le panier. L'adversaire ne pourra pas shooter à partir de cette zone dans la mesure où la ligne des trois points est éloignée.

Les options de l'équipe adverse étant soit dribbler soit passer, nous ne voulons pas les laisser évoluer par des passes lobées, même si elles ont franchi la ligne médiane. Notre but reste encore de ne pas permettre aucune passe de pénétration par-dessus. Nous les poussons à faire des passes parallèles, parce que cela augmentera les possibilités d'interception qui engendrent des tirs en course.

Dès que notre adversaire traverse la ligne médiane, nous mettons plus de pression surtout au niveau des coins (**diagr. 03**).



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Carlo Recalcati

2^e PARTIE

DE BONS FONDAMENTAUX INDIVIDUELS POUR BATIR UNE BONNE EQUIPE

Après une longue et prestigieuse carrière en tant que joueur, Carlo Recalcati entama sa carrière d'entraîneur avec l'équipe de Bergamo qu'il propulsa de la série A2 à la série A1. Ensuite il ira successivement à Cantù, Riggio Calabria (il y remporta le championnat de la série A2), à Ambrosiana Milan avant de retourner à Bergamo.

Il signa un contrat à Varese en 1997 et son équipe remporta deux ans après le championnat d'Italie. Depuis 2003, il entraîne Montepaschi Siena, équipe avec laquelle il remporta le championnat d'Italie en 2004 et la Super Coupe en 2005. Entraîneur de l'équipe nationale masculine d'Italie depuis 2002, il fut médaillé de bronze aux championnats d'Europe en 2003, médaillé d'argent aux Jeux Olympiques d'Athènes de 2004 et médaillé d'or aux Jeux Méditerranéens de 2005.

EXERCICE 15

1 passe à 2 lequel passe à 4, bénéficie d'un écran sur le dos de 3, reçoit la balle et tire. 4 joue le rebond fait la passe à 5 lequel fait la passe à 6 (**diagr. 19**). Après sa passe, 1 remplace 2 lequel remplace 4 après son tir. Après sa passe, 4 remplace 5 et 5 remplace 6 après sa passe. L'exercice doit se dérouler à droite et à gauche du terrain.

EXERCICE 16

1 fait la passe à 2 lequel fait la passe à 3. 1 court vers la ligne de lancers francs et reçoit la balle de 3. 2 conteste le tir de 1 (**diagr. 20**). Après, tous les joueurs changent de ligne et vont vers le côté gauche.

EXERCICE 17

1 passe à 2, conteste son tir et ensuite change de position pour recevoir la prochaine passe. 2 évite 1 en dribblant, s'arrête et tire. Après avoir tiré, 2 joue son propre rebond, passe la balle à 1 et de là conteste le tir de 1 (**diagr. 21**). L'exercice se déroule à droite et à gauche du terrain.

EXERCICE 18

Deux lignes et un ballon pour chaque joueur. Un coach se place à l'extérieur de la ligne des 3 points et l'autre se place dans la moitié de terrain. 1 fait la passe à l'entraîneur et se dirige vers l'autre panier. 2 donne la passe à 1 et court vers l'entraîneur et reçoit une passe main à main de ce dernier. 1 fait la passe à l'autre entraîneur dans l'autre moitié de terrain et reçoit la passe de 2, et termine son action par un tir en course. 2 après sa passe, reçoit une passe main à main de l'entraîneur dans l'autre moitié de terrain et exécute un arrêt suivi de tirs (**diagr. 22**). Les dernières répétitions de l'exercice doivent être réalisées sans dribble.

EXERCICE 19

Une ligne de joueurs dans la zone réservée et une autre latéralement et à l'extérieur avec un seul ballon. 1 lance la balle contre le panneau, prend le rebond et donne une longue passe à 2 qui suit la ligne de touche au-delà de la ligne médiane.

Après avoir reçu le ballon 2 effectue un tir en course, joue son propre rebond et fait un retour de passe à 1. Après avoir reçu la passe, 1 effectue un tir après avoir contourné les deux entraîneurs placés au milieu du terrain.

3 prend le rebond, fait la passe à 4 et l'exercice continue (**Diagr. 23**).

EXERCICE 20

On place trois colonnes au niveau de la ligne de fond avec un ballon dans la colonne du milieu. Deux entraîneurs se placent à l'extérieur, de part et d'autre de la ligne des trois points. 1 lance la balle contre le panneau et fait la passe à 2.



D.19

3 se déplace dans le couloir gauche et reçoit la balle de 2 pour ensuite tirer en course. 1 prend le couloir central, prend le rebond et fait la passe à 3 lequel se démarque à l'extérieur de la zone réservée après son tir.

2 contourne l'entraîneur et reçoit une passe de 3 pour finir par un tir en course. 4 joue le rebond, fait la passe à 5 et l'exercice continue (diagr. 24). L'exercice prend fin avec le joueur 3 lançant la balle contre le panneau pour 2, lequel joueur 2 débute l'exercice comme le fit le joueur 1 tout au début.

EXERCICE 21

Quatre lignes de joueurs sont alignées dans les coins. Trois ballons sont utilisés. 1, 2 et 3 commencent une progression en criss cross. Quand 3 donne la balle à l'entraîneur situé au milieu du terrain, tous les trois joueurs font des glissements défensifs sous forme de zig-zag.

L'entraîneur fait une passe en retour au joueur 3 qui la donne à son tour au joueur 1 lequel donne la passe au joueur 2 qui tire en course. 3 reçoit la balle de 4, 1 reçoit la balle de 5 pour exécuter un arrêt-tir. 2 joue le rebond et commence une autre progression en criss cross avec 4 et 5 (diagr.23 et 26). L'exercice peut être programmé pour une certaine durée ou jusqu'à ce qu'un certain nombre de passes soit faites.

EXERCICE 22

Comme dans l'exercice 21, celui-ci ne doit pas utiliser l'entraîneur ou des glissements défensifs en zig-zag (diagr.27)

EXERCICE 23

Deux colonnes sont disposées au niveau de la ligne de fond, une colonne disposant d'un ballon et l'autre ballon sera entre les mains d'un entraîneur placé à 1, 50

mètres de la ligne médiane. 1 et 2 se font la passe, et le joueur 1 vient prendre la balle des mains de l'entraîneur, change de direction et dribble vers le panier pour un tir en course. 2 laisse tomber la balle qu'il a reçue de 1 et court défendre sur 1 (diagr.28). L'exercice peut se faire à droite et à gauche du terrain.

EXERCICE 24

Deux joueurs se placent sous le panier, l'un derrière l'autre en face de l'entraîneur qui est placé près de la ligne médiane au niveau du cercle central, une balle dans ses mains. L'entraîneur fait rouler la balle vers une des deux lignes de touche.

1 court, récupère la balle et la donne en retour à l'entraîneur. Lorsque ce dernier reçoit la passe, 2 court à l'autre ligne de touche opposée, reçoit la balle de l'entraîneur et dribble vers le panier pour un tir à gauche. Après sa passe le joueur 1 devient défenseur et essaie de revenir sur le joueur 2 (diagr.29).

EXERCICE 25

Le joueur attaquant 1 avec le ballon et 2 en défense se place sur un côté de la moitié de terrain. Un deuxième attaquant 3 se place au niveau de l'aile opposé. 1 joue 1 contre 2.

2, en défense, joue le rebond et effectue la remise en jeu à partir de la ligne de fond au joueur 3 si le panier n'est pas marqué. Le joueur 1 après son tir devient le défenseur et essaie d'anticiper sur le mouvement du joueur 3. Si 3 reçoit la balle il joue le 1 C 1 contre 1 (diagr.30).

EXERCICE 26

L'exercice est le même que le précédent sauf que le joueur 3 a un deuxième ballon. 1 joue à 1 C 1 contre 2 et ensuite défend contre 3.

2 prend le rebond et se prépare à jouer contre 3 au côté opposé (diagr.31). L'exercice continue en fonction de la durée proposée ou après un certain nombre de points marqués.

EXERCICE 27

Deux attaquants 1 et 2 ont le ballon et se positionnent sur le couloir latéral du terrain. Le joueur 3 est positionné près de la ligne de touche dans la moitié du terrain opposé pendant que 4 se place au milieu du cercle central et un autre joueur près de la ligne de fond et à l'extérieur de la zone des trois points dans la moitié de terrain où 1 et 2 entament leurs dribbles.

1 et 2 se font des passes, avancent sur tout le terrain. 1 termine par un tir en course et devient le défenseur jouant contre 5. 2 prend le rebond et passe la balle à 5. 2, 3 et 4 échangent leur poste. 1 et 5, après leur 1 C 1, reprennent le chemin inverse à l'aide de passe sur tout le terrain et le jeu continue de cette manière (diagr.32).

EXERCICE 28

Les joueurs sont disposés en trois colonnes vers la ligne de fond, la balle étant dans les mains du joueur de la colonne du milieu ; 1, 2 et 3 se font des passes et progressent vers l'avant jusqu'à ce que l'entraîneur siffle et 1 devient défenseur et doit défendre pendant que 2 et 3 attaquent (diagr.33)



D.20

EXERCICE 29

Trois lignes de joueurs positionnés près de la ligne de fond, avec un ballon dans les mains du joueur de la ligne du milieu. 1 commence la passe en criss cross, 3 donne la balle à l'entraîneur situé dans la moitié de terrain, vient toucher la balle et replie rapidement pour devenir défenseur. Arrivés dans la moitié de terrain, 1 et 2 effectuent un changement de direction et un parmi eux reçoit une passe de l'entraîneur et ils jouent le 2 C 1 avec le joueur 3 (diagr. 34)

EXERCICE 30

Joueurs 2 et 4 défendent respectivement sur attaquants 1 et 3, ballon avec joueur 1. Les joueurs 5 et 6 attendent aux ailes. 1 et 3 jouent le 2 C 2. Après un panier réussi ou un rebond, à supposer que c'est 1 qui a tiré, 2 sort derrière la ligne de touche pour effectuer une passe à 5. Après son tir, le joueur 1 anticipe sa défense sur le joueur 5. 3 défend sur le joueur 6 qui, entre temps a couru jusqu'au niveau de la ligne médiane. Le jeu de 2 C 2 se fait sur tout le terrain (diagr.35)

EXERCICE 31

1 et 2 jouent contre 3 et 4. Après, 1 et 2 deviennent défenseurs et jouent sur tout le terrain contre 5 et 6, lesquels sont positionnés près de la ligne de fond et dans la même moitié de terrain. Après le tir, 5 et 6 défendent contre 7 et 8. L'exercice continuera ainsi sans arrêt (diagr.36). Après un panier réussi, le défenseur effectue la remise en jeu ou une passe de dégagement à quelqu'un en bas la ligne de lancers francs prolongé à la suite d'un rebond défensif.

EXERCICE 32

Les joueurs 1 et 2 en situation offensive, le joueur 3 en situation défensive, le joueur 6 se place à l'extérieur dans la moitié de terrain où 1 et 2 jouent contre 3, les

joueur 4 et 5 jouent en tandem dans la zone réservée opposée. 1 et 2 attaquent ensemble 4 et 5, 4 et 5 attaquent le joueur 6 et ainsi de suite (diagr.37)

EXERCICE 33

Quatre attaquants face à trois défenseurs jouant la zone. Les quatre attaquants doivent faire parvenir la passe à l'attaquant libre pour un tir ouvert. Dès que les trois défenseurs rentrent en possession du ballon, ils deviennent des attaquants et, en compagnie du joueur 1 qui est entré dans le terrain par la ligne de fond, attaquent les trois joueurs qui jouent la zone à l'autre moitié de terrain. L'exercice se déroule ainsi de façon continue (diagr. 38 et 39).

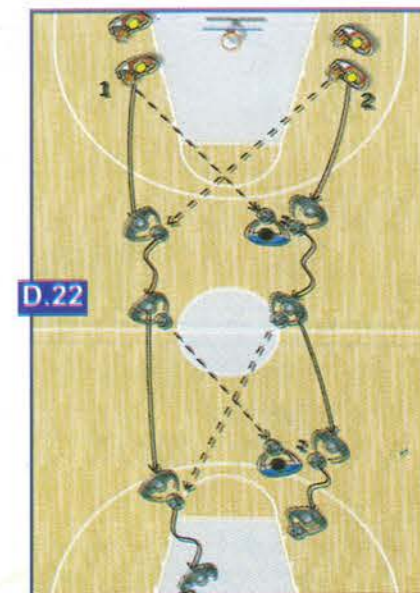
En défense homme à homme, l'attaquant porteur de balle et les deux autres attaquants les plus proches du ballon doivent être pris. Après une passe, l'attaquant qui était libre doit être pris en charge par un défenseur.



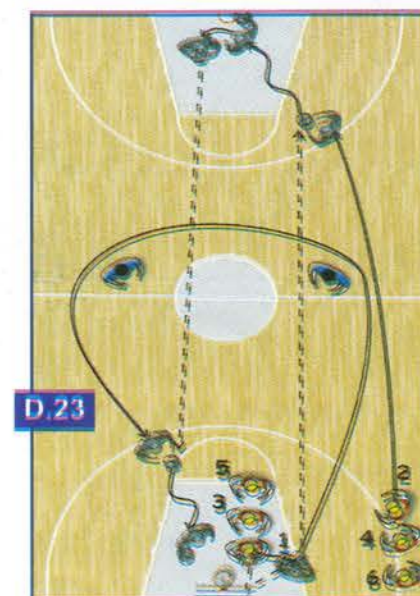
D.21



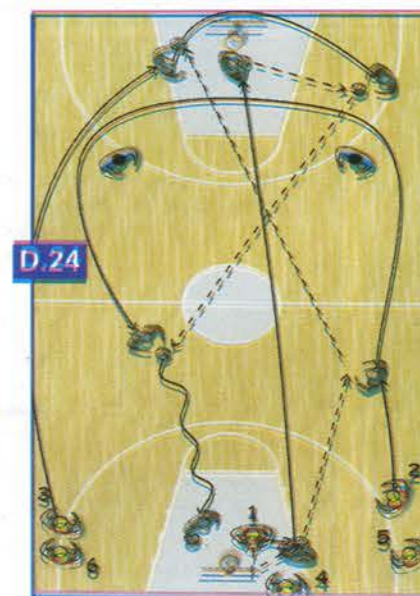
D.25



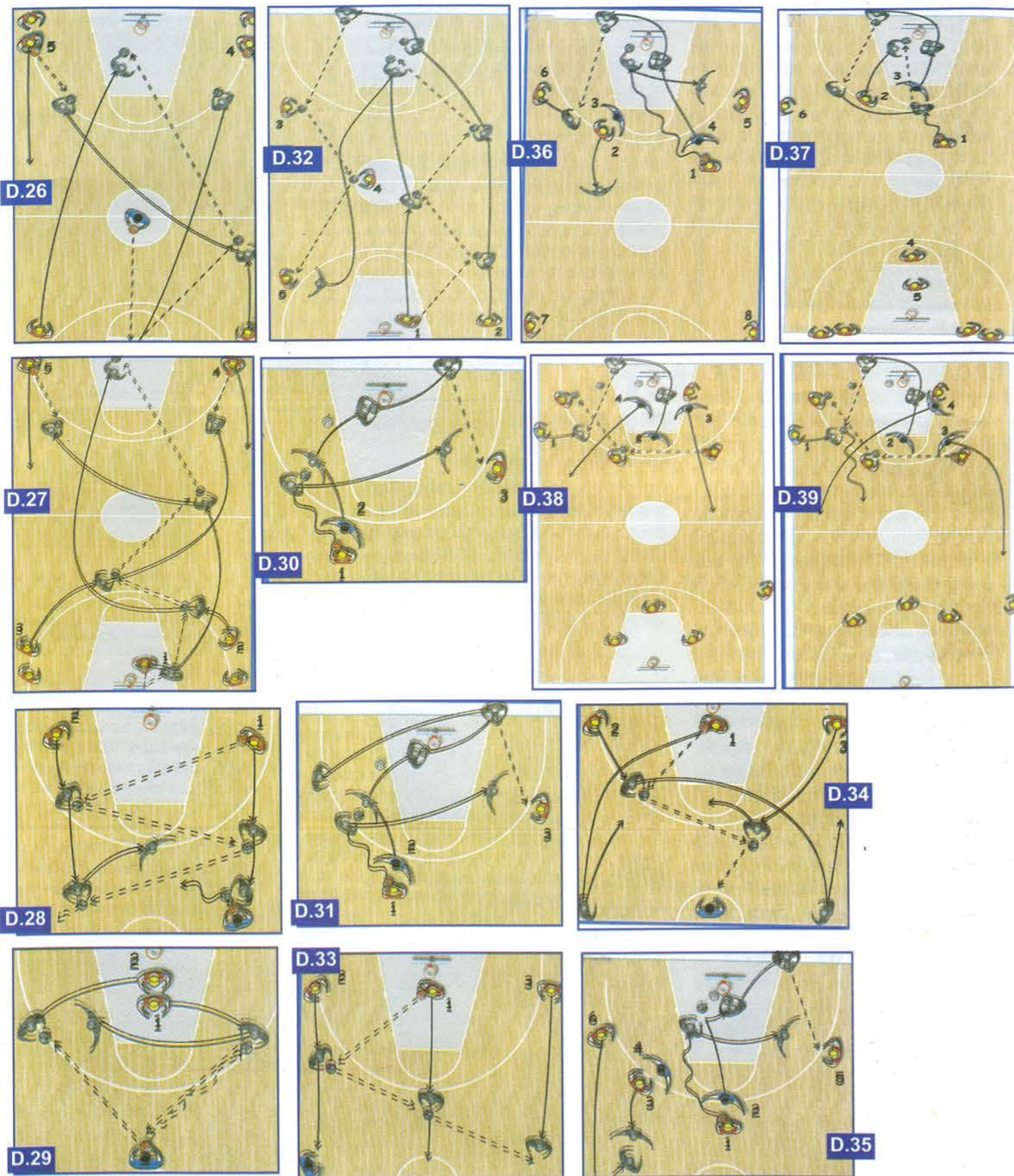
D.22



D.23



D.24



VRAI OU FAUX

QUESTIONS

Les questions suivantes s'appuient sur le document, "Règlements Officiels de Basketball FIBA: Interprétations Officielles ". Vous pouvez télécharger gratuitement la version numérique sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des clarifications, des explications ou des exemples complémentaires, veuillez consulter ce document.

1. A4 est blessé. L'entraîneur adjoint de l'équipe A vient sur le terrain, mais n'assiste pas A4. A4 se remet et insiste sur sa capacité à continuer le match. A4 doit-il abandonner la partie et être remplacé par un autre joueur?
2. Sur le dernier lancer franc fait par A5, le ballon ne touche pas le cerceau ou entre dans le panier. La remise en jeu par l'équipe B doit elle être effectuée à partir de la ligne de fond, mais non directement derrière le panneau?
3. A la fin du troisième quart temps, la remise en jeu de possession en alternance est accordée à l'équipe A. Dans l'intervalle de temps de jeu qui suit, B2 et A2 commettent des fautes techniques. Le quatrième quart temps doit il toujours commencer avec la remise en jeu de possession en alternance par l'équipe A?
4. Pendant le troisième quart temps, B8 attend à la table de marque pour entrer dans le match en tant que remplaçant. L'équipe A marque alors un panier. Doit-on maintenant permettre à B8 de prendre part au match?
5. Pendant un temps mort, A8 veut intégrer le match en tant que remplaçant. Pour que le remplacement soit légal, A8 doit il s'adresser au marqueur et à un officiel?
6. Tandis qu'A3 est en train de dribbler dans la zone avant de l'équipe A près de la ligne médiane, A3 commet une violation des 3 secondes. La remise en jeu qui s'en suit doit-

elle être effectuée à partir de la ligne de fond, et non directement derrière le panneau?

7. Durant les deux dernières minutes du quatrième quart temps, A4 commet une interférence offensive pendant un tir au panier. Le Coach A demande un temps mort. Le temps mort doit-il être accordé?



8. Après une violation commise par un retour illégal du ballon dans la zone arrière, doit-on toujours effectuer la remise en jeu dans la zone avant de l'équipe à laquelle la remise en jeu a été accordée?

9. Il est accordé un lancer franc à A5. Après que le ballon ait été mis à la disposition de A5, mais avant que le ballon ne soit relâché dans la tentative du lancer franc, A3 fait une faute sur B3. C'est la cinquième faute de joueur de l'équipe A dans cette période. Doit-on accorder deux lancers francs à B3?

10. Durant les deux dernières minutes de jeu, il est accordé une remise en jeu à l'équipe A dans le panneau de l'équipe A, après quoi l'arbitre interrompt le match à cause de l'eau sur l'air de jeu.

Suite à l'interruption, le jeu doit-il reprendre par une remise en jeu de l'équipe A à partir de la ligne médiane prolongée, opposé à la table de marque?

11. Le Capitaine A4 fait une faute sur B4. C'est la 5e faute de A4. A7 remplace A4. Pendant la période d'arrêt du chrono, l'entraîneur de l'équipe A commet une faute disqualifiante.

Il n'y pas d'entraîneur adjoint pour l'équipe A notifié sur la feuille de match. A4 doit-il maintenant jouer le rôle d'entraîneur de l'équipe A?

12. Durant la première période, le marqueur accorde par erreur à l'équipe B, deux points marqués par A3. L'erreur est découverte durant l'intervalle entre le premier et le second quart temps.

Doit-on corriger la feuille de marque à ce moment là?

13. L'équipe A marque un panier, après lequel A4 commet une faute dans la zone restrictive. C'est la troisième faute de joueur commise par l'équipe A dans cette période.

Dans la remise en jeu qui suit, doit-on permettre à celui qui fait la remise en jeu d'évoluer le long de la ligne de fond avant de relâcher la remise en jeu?

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

•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 à "Vrai ou Faux":

FIBA AFRIQUE ABIDJAN

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

www.fiba-afrique.org

Email: office@fiba-afrique.org ou

kanga@fiba-afrique.org

RÉPONSES

1. OUI (Art. 5.3; Interprétation FIBA)

2. NON (Art. 43.3.1)

3. OUI (Art. 42.2.7)

4. NON (Art. 19.2.2; le chronomètre de jeu s'est arrêté)

5. NON (Art. 19.3.7)

6. OUI (Art. 22.2)

7. NON (Art. 18.4.2; Un panier a été marqué par l'équipe A)

8. OUI (Art. 22.2; Une telle violation va toujours se produire dans la zone arrière de l'équipe en violation, laquelle sera la zone avant de l'équipe qui reçoit)

9. NON (Art. 41.2.2; La faute faite par A3 est considérée comme une faute de contrôle de l'équipe. Les joueurs ne vont pas en line up pour le rebond sur le dernier lancer franc. Que le dernier lancer franc soit fait ou non, le ballon revient à l'équipe B pour une remise en jeu à partir de la ligne de fond

10. NON (Art. 17.2.3)

11. OUI

12. OUI

13. NON



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



BLESSURES AFFECTANT LA CAPACITÉ DE JOUER

Par DR JACQUES HUGUET

2^e PARTIE

Dr Jacques Huguet était le médecin de l'équipe nationale de basketball de France. Il a été Président de la Commission médicale de FIBA jusqu'en 2006.

FRACTURE AU VISAGE

Informations fournies dans le questionnaire

- Joueur 1.97m de long. Position 1-2.Combo guard.
- Diagnostic: fractures multiples à la partie inférieure droite de l'orbite, le 23 août 2006, suite à un coup de coude brusque d'un adversaire, intentionnel - sanctionné.

- L'athlète présente : vertige, diplopie (vision double), épistaxie (hemosinus), œdème (tuméfaction), torpeur.

IMAGERIE. CT SCAN REVELE:

- Fracture zygomatique (os malaire).
- Fracture de l'os de l'orbite, fracture de la paroi inférieure et latérale de la cavité de l'œil.

- Fracture de la base crânienne et rupture durale (présence d'air).

- Examen Ophtalmologique: diplopie, exactitude optique normale, mouvement ascendant de l'œil limité

- Traitement immédiat: NSAID, antibiotiques, analgésiques

- Traitement chirurgical: réduction ouverte et fixation interne. Operation du 6 Septembre 2006.

- Retour aux compétitions: mi-octobre 2006 retour du joueur dans son club

CLASSIFICATION DES FRACTURES AU VISAGE

Les accidents de la route comportent des blessures pénibles, avec quelques fois des conséquences atroces, mais ces genres de blessures sont très rares au basketball.

Concernant la blessure décrite ci-dessus, le CT scan révèle 3 fractures.

En fonction de l'impact, on peut diagnostiquer une ou plusieurs fractures :

- Fracture du nez - la plus fréquente (Voir en dessous pour détails).

- Fracture de l'os malaire : tuméfaction sous-orbitale et ecchymose palpébrale dissimule la déformation faciale (déprime de l'os malaire). Déplacement, distopie basse du canthus externe, énoptalmie, diplopie et épistaxie (dû à un hemo-sinus) peuvent s'installer.

LA SENSIBILITÉ DES NERFS SOUS-ORBITAL DOIT ÊTRE EXAMINÉ.

- Fracture orbitale.
- Fracture au sol: associé à la fracture de l'os malaire.

- Fracture au sol isolée: "Fracture blow-out", "fracture par la trappe" affectant le niveau orbital qui s'ouvre et se referme.

- Fracture interne et supérieure des parois orbitales: avec complications oculomotrice, parfois la diplopie.

- Fracture zygomatique: suite à un coup latéral, l'os zygomatique devient déprimé, empêchant l'ouverture et la fermeture de la bouche, et causant une douleur à la palpation.

- Fractures occlusodentaires (fractures maxillaires):

Type de cas confié à un stomatologiste

Dans de telles circonstances, il est utile de mettre une protection sur la bouche pour protéger les dents des lésions maxillo-dentaires. (On trouve souvent ce genre de protection aux Etats-Unis).

Examen Clinique

Il est important d'aller au-delà des observations immédiates, en faisant diagnostique détaillé et précis des lésions.

A cet effet, un examen ophtalmologique et une scanographie sont indispensables.

Examen Ophtalmologique

Acuité Visuelle, fondus oculi, pression oculaire, position et mouvements du globe oculaire, exo-enophtalmie, analyse de diplopie.

CT scan, MRI (en plus de la radiographie ordinaire) lequel peut révéler: les nerfs endommagés, lésions cérébrales et méningite, lacrymal, hématome intracrânien, etc.

Pronostic

Après ce type d'accident, les athlètes peuvent encore jouer au basketball. On peut présenter quelques effets secondaires: ophtalmologiques (diplopie, problèmes d'occlusion, rinçage des yeux, etc.), esthétique, névralgique.

TRAITEMENT

Immédiat: glace, sutures, analgésiques, NSAID, au besoin antibiothérapie prophylactique (en cas de bandage prolongé).

Chirurgical: effectué par des spécialistes dans la chirurgie maxillo-faciale (OPH-ORL-stomatologie), la réduction-contention (ostéosynthèse), utilisation des mini plaques, bandes de Silastic ou mailles de Vicryl, épingles, fil d'acier, greffe, ligatures dentaires.

FRACTURES DU 5e METATARSIEN

Information fournie dans le questionnaire:

- Joueur de 2.13m de long. Poids 117 kg. Poste 5, centre.
- Fracture du 5eme métatarsien le 1er Septembre 2006 (match demie-finale).
- Aucun contact produit, c'était spontané.
- Récurrence : fracture au même endroit il y a 2 ans.
- Imagerie : radiographie standard.
- Traitement chirurgical: fixation de vis.
- Retour à la compétition: l'athlète a repris l'entraînement au début du mois de Décembre 2006, et est retourné aux compétitions du championnat en mi-décembre

CLASSIFICATION DES FRACTURES DU 5e METATARSIEN

La guérison lente ou inachevée des fractures courantes au basketball prolonge souvent le retour au jeu.

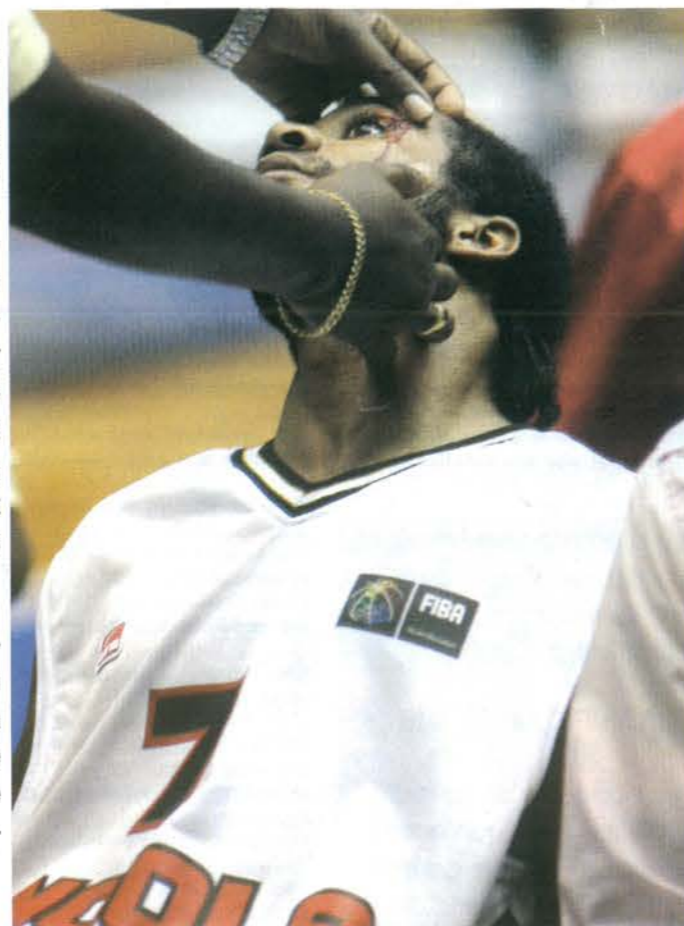
Monsieur Jones a donné son nom aux fractures de cet os au début du 20 eme siècle. La pratique historique d'utilisation du terme " fracture de Jones " pour toutes les fractures à cet endroit crée toujours la confusion au sujet des divers types de rupture.

Grâce à l'imagerie, la situation anatomique de la zone fracturée peut être rendue visible (voir l'illustration) :

- Au niveau de la tubérosité du 5eme métatarsien (fracture d'avulsion). C'est une fracture d'avulsion de la tubérosité provoqué par le tendon du péroné brévis; le mécanisme des dommages est semblable à celui d'une entorse grave de la cheville résultant de l'inversion soudaine de pied.
- À la base du 5eme métatarsien, prolongé à la 4 e et 5 e facette inter-métatarsienne. Les Américains appellent ceci une " vraie fractures de Jones ".
- Fracture diaphyseal proximale ou fracture au cou.

Ici, il y a 2 types étiologiques séparés :

- La rupture aiguë.
- La fracture accentuée de fatigue, liée au microtraumatisme répété. Il y a des symptômes précurseurs et l'évaluation radiologique est disponible.



FIBA AFRICA
We Are Basketball



Par Rich Dalatri

EXERCICES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE BASKETBALL

Rich Dalatri est revenu pour sa deuxième saison avec New Jersey nets en 1997, ayant servi au même poste de 1987 à 1992. Il a été le premier coach de conditionnement physique à plein temps à la NBA. Il a travaillé pour les Cleveland Cavaliers, aussi bien que pour Caserta et Fortitude de Bologne dans la Division I de la ligue Italienne. En 2001, il a été nommé entraîneur de l'équipe Nationale Masculine d'Italie, qui a remporté la médaille de Bronze au Championnat d'Europe 2003 et la médaille d'Argent aux Jeux Olympiques 2004 d'Athènes, en Grèce.

Le conditionnement physique est devenu un moyen d'entraîner les athlètes de façon spécifique au sport pratiqué. Le conditionnement physique est ce que j'appelle les exercices qui sont des mouvements exacts de notre compétition, mais dans une situation de surcharge pour un certain nombre de répétitions, et ensuite immédiatement suivi par la répétition des mouvements dans un état surcharge. En prenant les mouvements directement des situations de jeu et en les reproduisant dans un état de surcharge, vous améliorez cette connaissance particulière du sport.

Pour enseigner un exercice de conditionnement physique, choisissez l'aspect sur lequel vous voulez travailler et surchargez le avec un medecine-ball, de band élastique, ou d'un gilet plombé. Vous exécutez ce mouvement pendant une série de 2 à 4 répétitions. Ces répétitions exécutées sont immédiatement suivies de 1 à 2 répétitions de la technique en état régulier déchargé. En chargeant les muscles vous obtenez une plus grande stimulation du système neuromusculaire. La contraction du muscle doit être forte et on doit recruter plus de fibres musculaires pour accomplir la tâche.

Quand vous déchargez immédiatement les muscles ils sont prêts à combattre à nou-

veau la surcharge et produire la même contraction forte, seulement maintenant sans surcharge le mouvement est plus rapide et plus explosif qu'auparavant. En exerçant les muscles à cette réactivité plus explosive, ils vont s'adapter au déplacement à un haut niveau après que les effets d'entraînement aient eu lieu. Généralement, on perçoit les résultats de ce type d'entraînement seulement en l'espace de quelques semaines. Vous pouvez vous exercer de cette façon 2 à 4 fois par semaine.

Nous faisons habituellement 2 exercices par séance d'entraînement, avec 8 à 12 répétitions par exercice. Cet entraînement se pratique habituellement hors saison. Si vous le faites pendant la saison des compétitions, vos répétitions doivent être réduites et il est souhaitable de le faire 2 fois par semaine.

Le conditionnement physique diffère de la pratique traditionnelle de conditionnement, parce que vous reproduisez un mouvement exact du sport. Dans la salle de musculation c'est plus le développement de la force absolue.



PHOTO 1



cer un joueur sous le cercle avec un medicine-ball de 12-16 pounds (5-7 kilogrammes). Le joueur avec les bras grand ouverts tape le panneau 3-4 fois, en sautant le plus vite et haut possible. Après la dernière touche, le medicine-ball est immédiatement remplacé avec un ballon normal de basket et il est dunké ou tiré à partir du cercle aussi explosivement que possible.

On peut exécuter un exercice aussi simple que courir sur une courte distance (3m) et être empêché par une ceinture et ensuite être relâché pour courir normalement. Un exercice qui est d'un niveau élevé est de résister à un joueur fermant sa position pour couper dans une situation défensive au basketball (Photo 1, 2; et 3).

Un autre exemple de ce travail est de mettre une bande élastique au tour de la taille d'un joueur. Le joueur évolue au panier et dribble avec la résistance de l'élastique. Il revient au départ aussi vite que possible et répète l'action 2 deux fois de plus. A la 4e répétition l'élastique est enlevé et il court vers le panier à vive allure et y loge le ballon.

Un autre aspect positif de cet entraînement est qu'il s'exécute sur le même terrain de jeu que vous utilisez pour jouer. Vous n'avez pas besoin d'un autre espace ou d'autre installation.

Vous êtes dans une situation de mouvement fixé et essayant d'aller du point A au point B tout en utilisant le plus de poids possible. Le conditionnement physique va développer l'athlétisme et la capacité athlétique à un haut niveau, à cause des nombreux facteurs qui interviennent dans chaque exercice.

Premièrement, la technique est améliorée, en plus, la coordination du mouvement, la puissance, l'équilibre et une concentration élevée sont accrus.

Ces exercices vous donnent un bon mélange de toutes les qualités athlétiques, et peuvent être exécutés facilement par les athlètes de tout niveau. La complexité de l'exercice c'est ce qui va changer de l'athlète inexpérimenté à l'athlète expérimenté.

La clé dans ce type d'entraînement c'est de ne pas trop fatiguer le muscle avec des répétitions à charge, ainsi quand il est déchargé, il peut provoquer une forte répétition à une plus grande vitesse que les répétitions précédentes.

Habituellement, j'utilise:

- 2 à 4 répétitions chargés, suivi par
- 1 à 2 déchargés.

C'est un travail de haute qualité, et vous ne devez pas permettre la reconstitution de l'acide lactique dans les muscles de ralentir les actions.

EXEMPLES DE TRAVAIL

Un exemple de ce type de travail est de pla-





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA

We Are Basketball