



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 14**

JUIL / AOUT / SEP 2008

RAOUF MENJOUR
DES VALEURS DE GESTION
AMÉLIORÉES

LÁSZLO NEMETH
LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE
LA VÉRITÉ SUR LE TERRAIN

DOC SADLER
UNE FAÇON DE DÉFENDRE

CARL JUNGERBRAND
LA FORCE PSYCHOLOGIQUE
DANS L'ARBITRAGE

YOANNIS PAPAGEORGIU
EXERCICES D'AGILITÉ

HABIB CHÉRIF

**IMPACT DES
CHANGEMENTS
DES RÈGLES
SUR LE JEU**





MAÏGA LAUDY (N°6 MALI), MVP AFROBASKET U18 FÉMININS 2008



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball

EDITORIAL



FIBA AFRIQUE : DES VALEURS DE GESTION AMÉLIORÉES

L'avènement du nouveau Bureau Central et du Comité Exécutif élu à Ouagadougou le 16 juillet 2006, à la faveur du 14e Congrès ordinaire de FIBA Afrique, a conduit à l'élaboration d'une feuille de route (mission) dont un des points clés est la restructuration des instances de FIBA-Afrique.

Cette tâche délicate a été confiée au Secrétaire Général, M. Alphonse Bilé et à son équipe du Comité Exécutif. La restructuration effective et efficiente devrait aboutir à la définition des attributions des commissions, des comités et des conseils et à l'implication réelle de tous les acteurs dans la mise en œuvre de la feuille de route.

Cela passe entre autres, par l'amendement des Statuts et du Règlement Unifié des Compétitions pour une meilleure adaptation tenant compte des réalités spécifiques au continent africain.

Dans cette logique, et pour la première fois, tous les organes ont créé leurs propres structures composées de membres issus des sept (7) zones de FIBA Afrique. Des réunions des commissions se sont tenues et les conclusions ont été positives et encourageantes.

L'implication des zones et de leurs présidents, devenu indispensable, aura permis de bien appréhender les difficultés diverses et de mieux orienter la politique d'appui au développement des infrastructures, mais aussi de mobiliser les ressources tant financières que humaines. La vraie amélioration et la promotion du Basketball en Afrique ne saurait se détacher des réalités zonales et de leurs spécificités.

La restructuration des différents organes s'est accompagnée de valeurs qui constituent le fondement de l'action au niveau du Comité Exécutif et du Bureau Central.

Ces valeurs se résument en cinq points :

- **L'intégrité** : Aucune distinction ou discrimination n'est faite entre les structures fédérales. Notre seul objectif reste l'Afrique tout entière sans distinction de zone ou de région. La transparence a été et reste le fondement de nos principes d'action.

- **Le respect** : Cette valeur ne peut que consolider davantage les liens d'amitié entre tous les membres des différentes instances de notre organisation. Respecter les différences, être à l'écoute des uns et des autres afin de mieux cibler les attentes de chacun, tel doit être le vecteur directeur de nos actions.

- **Le professionnalisme** : Le renforcement des capacités à travers les différents stages de formations sur le continent a atteint un niveau satisfaisant et suscité un regain d'intérêt remarquable. Contribuant ainsi à relever le niveau des praticiens du basketball (joueurs, arbitres, entraîneurs, médecins, administratifs, etc) pour plus de professionnalisme.

- **L'innovation** : Élément impératif pour apporter la plus value et l'expertise nécessaire pour un changement positif dans nos méthodes de travail.

- **L'engagement** sans faille pour rénover et restaurer notre édifice. Sans engagement de chacun pour la cause de l'Afrique totale et entière, nos actions ne peuvent générer l'excellence que nous recherchons pour un Basket Africain de grande envergure.

Ces cinq valeurs, initiées dès nos premières réunions en 2006 par le Président et le Secrétaire Général de FIBA Afrique, doivent guider nos principes et nos actions pour relever les défis majeurs et hisser le basketball Africain plus haut pour que vive ce sport en Afrique.

M. RAOUF MENJOUR
Président Commission Compétitions
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
Site web: 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 RAOUF MENJOUR

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

LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE LA VÉRITÉ SUR LE TERRAIN (2e Partie) 6
Par LASZLO NEMETH

L'IMPORTANCE DE LA FORCE PSYCHOLOGIQUE DANS L'ARBITRAGE 9
Par CARL JUNGERBRAND

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

L'ELECTRONIQUE ET LE SPORT DE BASKETBALL 12
Par FIBA STUDY CENTRE

IV - BULLETIN DES COACHES 14 - 20

UNE FAÇON DE DÉFENDRE 14
Par DOC SADLER (2e Partie)

IMPACT DES CHANGEMENTS DES RÈGLES SUR LE JEU (2e Partie) 17
Par HABIB CHERIF

V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

EXERCICES D'AGILITÉ (1ere Partie) 23
Par YOANNIS PAPAGEORGIU

LE CONDITIONNEMENT POUR LE MATCH DE BASKETBALL (1ere Partie) 25
Par CLAIRE DALLISON

PROGRAMME DE FORMATION ARBITRES 2008

ARBITRES DE ZONES				MIS À JOUR
ZONE	PAYS	LANGUES	DATES	
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	8-10 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. 2008	
COMMISSAIRES TECHNIQUES				
5, 6 ET 7	SEYCHELLES	FRANÇAIS/ANGLAIS	02-05 DÉCEMBRE 2008	

COMPÉTITIONS 2008

16E CAN U18 MASCULINS : FINALE, 16 - 25 OCTOBRE 2008, EGYPTE
10E CAN U18 FÉMININS : FINALE, 02 - 10 OCTOBRE 2008, TUNISIE
COUPE D'AFRIQUE DES CLUBS CHAMPIONS MASCULINS: SOUSSE, 12-21 DÉCEMBRE 2008
COUPE D'AFRIQUE DES CLUBS CHAMPIONS FÉMININS: NAIROBI, KENYA, 20-29 NOVEMBRE 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

LA QUÊTE PERPÉTUELLE DE LA VÉRITÉ SUR LE TERRAIN

2^e PARTIE

Laszlo Nemeth entraîne depuis 1975. Il a entraîné en Hongrie, au Koweït, en Islande, aux Émirats Arabes Unis et en Arabie Saoudite en 1^{ère} Division et a remporté 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.

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..

FAUTES TECHNIQUES

Le "T" soulève souvent des grincements de dents. Si cela suit, l'avertissement clair, il n'y a rien à contester. Si cela sort du néant, l'arbitre devrait donner un résumé bref et clair, surtout si le coup de sifflet est contre un joueur sur le terrain ou sur le banc. L'entraîneur doit savoir la raison pour qu'il puisse entreprendre l'action appropriée. Le "T" contre un entraîneur est difficile à accepter par l'entraîneur et souvent les deux parties s'en souviennent pendant longtemps. Cependant, j'ai parlé à un

collègue à moi qui affirmait qu'il provoquait délibérément un "T" espérant que cela allait secouer son équipe. Hum...Quelle drôle d'approche !



MOMENTS DE COMMUNICATION, DE REMPLACEMENT ET LES TEMPS-MORTS

Très souvent, l'entraîneur ressent le besoin de communiquer avec les arbitres pour clarifier certaines situations. Les entraîneurs sont moins informés des règles et ont souvent besoin d'éclaircissement par rapport à la faute sifflée.

Je sais pertinemment qu'un entraîneur a droit à une réponse si la question lui est adressée de façon correcte. Nombre de mes collègues entraîneurs utilisent le temps mort pour discuter avec les arbitres plutôt que de parler à leur équipe.

Je tiens à rassurer tous les arbitres que cela n'est pas enseigné au cours d'arbitrage. Pour la simple raison que bon nombre d'entre nous pensent que c'est le moment idéal pour parler aux arbitres.

SITUATIONS A SIFFLER OU NE PAS SIFFLER

Réaliser cela sur le terrain au cours d'un match est contre-productif et je crois que la majorité des entraîneurs sont tous d'accords sur ce point. Cependant, durant la compétition, nous, entraîneurs, croyons for-

tement qu'il faut retransmettre les actions des arbitres pendant le match pour que nous tous qui suivons ou regardons puissions mieux apprécier la gravité de la faute.

L'ère numérique, avec l'avènement des CD, email et vidéos nous donne l'opportunité de contester ou de mettre l'arbitre à l'épreuve. Nous devrions demander des éclaircissements. Il est important que la réponse soit diffusée à une période précise et qu'il n'y ait pas de clash entre l'entraîneur et l'arbitre.

Je dois rassurer que nous, entraîneurs connaissons les arbitres qui parlent et qui nous apprécient sur la base de notre conduite et des conversations que nous entretenons sur le terrain de jeu.

Nous entraîneurs, agissons autant et portons l'information aux autres sur la conduite individuelle des arbitres. En outre, nous enseignons nos joueurs à se concentrer plus sur le match que sur les arbitres. Nous croyons fortement que si un joueur fait trop attention à l'arbitrage, ses performances sur le terrain se réduisent.

Je raconte toujours à mes joueurs cette petite histoire : l'arbitre siffle une faute offensive contre vous. Votre réaction est de demander si ses parents ne s'étaient jamais mariés. Durant mes 30 années de coaching, je n'ai pas rencontré un arbitre, qui ait dit : mes parents ne se sont jamais mariés. Vous avez raison. Le coup de sifflet est annulé, la balle est à vous, et votre adversaire obtient un "T" (une faute technique).

EDUCATION ET COMPREHENSION MUTUELLE

Je crois profondément que les arbitres devraient participer à un stage d'entraîneurs ou suivre un cours de formation sur le coaching. Cela les aidera à améliorer leur conduite sur le terrain de jeu. Ainsi, le mot de fin pour tous est : "Autant il ne peut avoir de compétition de basketball sans ballon, autant il ne peut y avoir de match sans arbitre".



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



CARL
JUNGERBRAND

L'IMPORTANCE DE LA FORCE PSYCHOLOGIQUE DANS L'ARBITRAGE

1^{ère} PARTIE

Carl Jungerbrand est arbitre international depuis 1986. Il a arbitré quatre Jeux Olympiques, trois Championnats du monde, trois finales de Championnats d'Europe, neuf play-offs Européen (et cinq finales), ainsi que plus de 900 rencontres internationales.

Lorsque l'on demande aux arbitres d'énumérer les meilleures caractéristiques d'un bon arbitre, très souvent, ils dressent une longue liste de différentes connaissances à posséder pour arbitrer avec succès une rencontre. Cette même question m'ayant été posée à plusieurs occasions d'arbitrage, au cours de différentes activités sportives, la réponse est pratiquement la même, dans environ 90% des cas. Fondamentalement, cela signifie que la plupart des arbitres considèrent ces traits comme indispensables et universels.

La plupart des réponses se résumaient à la prise de décision, au contrôle de la situation, le courage, l'objectivité, la perspective psychologique, la force physique, la communication non-verbale, la compréhension et l'application des règlements, l'honnêteté, la

gestion du stress, l'athlétisme...

En classifiant les caractéristiques en deux catégories, psychologique et physique, entre 70% et 90% de toutes les réponses s'inscrivent dans la catégorie psychologique. Il y a aussi les caractéristiques qui peuvent être classées dans les deux catégories. En posant la même question à n'importe qui dans le sport, les réponses sont semblables. Cela me conduit à affirmer que la base pour un arbitrage réussi est de 70% à 90% psychologique et 10% à 30% physique.

Pour cette raison, je voudrais poser la question provocatrice suivante: "En quoi est ce que la formation des officiels est comparable aux caractéristiques requises?" (Réfléchissez pendant quelques minutes avant de continuer).

En examinant la formation des arbitres, habituellement les pourcentages montrent exactement le contraire. Très souvent, 70% de la formation met l'accent sur les facteurs physiques et techniques, tandis que seulement 30% met l'accent sur les facteurs psychologiques. Je me suis souvent demandé pourquoi cela.

Il existe plusieurs réponses possibles, mais les réponses les plus fréquentes sont liées à la difficulté du sujet pour les instructeurs, et le challenge d'énumérer les matériels de travail (compréhension mise à part). La grande question qu'on se pose est comment nous le faisons en rapport avec les officiels.



RECHERCHER LES VAINQUEURS

Nous intervenons très souvent dans une situation où il n'y a pas assez d'arbitres pour officier les rencontres programmées. Au niveau local, cela paraît même typique. Si la base de la pyramide n'est pas stable, cela va réduire notre capacité à identifier les meilleurs arbitres, parce qu'il y a autant de candidats potentiels. Je pense que nous devons appréhender le recrutement des officiels avec un plan d'action différent.

Je pense honnêtement que les vainqueurs - peu importe leur catégorie d'emploi - peuvent être identifiées par certaines caractéristiques, la prise de décision, et les styles d'opération.

Le plus souvent, les meilleurs officiels sont des talentueux gagnants, qui atteignent le top grâce à leur attitude et choix. D'autres ont aussi une petite chance, parce qu'ils sont au bon endroit au bon moment.

Pourquoi les potentiels arbitres - particulièrement lorsqu'ils veulent aller au niveau supérieur de l'arbitrage ne sont-ils pas évalués selon le même modèle que les employeurs utilisent quand ils recrutent de hauts cadres? Cela va nous aider à déterminer les forces et faiblesses de chaque candidat et nous permettre de trouver les outils pour aider à les raffiner. La sollicitation de professionnels dans ce genre d'évaluations est absolument nécessaire et s'impose.

COMPTER SUR SON APTITUDE NATURELLE

Dans les sports de haut niveau (et les activités de haut niveau, où que ce soit), la base du succès est construite sur un développement constant et systématique. Vous devez avoir des buts, un plan pour mener à bien ses buts, écouter et analyser avec progrès, et un nouveau plan à mettre en place.

Il y a des instructeurs et des évé-



nements éducatifs, mais le développement s'opère très souvent au cours du jeu sur le terrain. Et si cela est réellement bien orienté, les résultats sont souvent excellents.

La procédure est la même qu'apprendre à conduire un véhicule. Vous apprenez les fondamentaux dans une auto école, mais vous ne maîtrisez pas réellement tant que vous n'êtes pas dans une situation de conduite réelle. Dans la plupart des sports, vous avez des instructeurs pour les officiels, mais la formation pratique et le coaching sont inexistantes. Cet aspect exige une importante main-d'œuvre, le temps et les ressources financières.

Même sans formation systématique, dans tout sport il y a des arbitres "stars" qui apparaissent occasionnellement. D'où viennent ces "stars"? Souvent ils sont des particuliers talentueux, dont les traits de personnalité sont ceux requis pour l'arbitrage.



Une auto description d'un arbitre à succès pourrait être ceci:

"Je suis un leader naturel, qui n'oublie pas de prendre tout en considération. Je dois prendre des décisions - souvent difficiles - qui sont critiques pour les opérations. En dépit de tout ça, je réalise que mon rôle est d'observer de côté. Je m'entends bien avec les gens, mais je sais aussi prendre mes distances vis à vis des gens quand il le faut pour ne pas perturber mon jugement. Je travaille bien sous pression, je comprends que les autres attendent beaucoup de ma performance, et le résultat reflète souvent l'opinion des autres sur mon succès."

Tout comme les joueurs, il existe des arbitres qui

sont plus expérimentés dans certains domaines que d'autres. Pour certains, tout ce qu'il y a à faire c'est de leur donner un sifflet et un ballon et leur dire "Prends en soin." Et, il y a aussi ceux à qui tu dois apprendre à marcher avant qu'ils ne puissent courir.

CONTRÔLEZ VOUS

Chacun de nous a ses forces et faiblesses. Le lien entre le génie et la démence est très mince. En d'autres termes, nos forces peuvent se retourner contre nous, si nous ne les identifions pas et ne les contrôlons pas.

Voici quelques exemples:

La capacité de travailler de façon indépendante est une force, mais être un solitaire et ne pas reconnaître le travail des autres est une faiblesse. D'autre part, avoir un but est une force, mais être obstiné rend son accomplissement beaucoup plus difficile.

Je parlais récemment à mon père, et j'ai dit, "Vous les personnes âgées vous êtes durement traités. Vous ne savez jamais quand il faut s'arrêter." "Sa réponse m'a fait réfléchir: " Pourquoi est ce que en nous la personne âgée est perçu comme une chose négative tandis que chez les

jeunes personnes cette même caractéristique est considérée comme positive, comme un objectif orienté?"

Pour finir, en fait, le problème c'est que vous faites quelque chose qui passe d'une forme positive à la forme négative. C'est la raison pour laquelle il est important de connaître vos propres forces et faiblesses. En les reconnaissant, vous serez à mesure de les contrôler et de les orienter. Une chose utile dont il faudra se souvenir, c'est que même si vous refoulez vos faiblesses, elles ne disparaissent pas définitivement. Quand vous perdez le contrôle à certains moments, elles resurgissent à nouveau.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

ÉLECTRONIQUES ET BASKETBALL

FIBA Study Centre

Pendant que les médias, les admirateurs, les joueurs, et les entraîneurs sont tous focalisés sur les actions qui se déroulent sur le terrain de basket-ball, beaucoup de personnes ignorent complètement ce qui se passe derrière le rideau pour assurer le bon déroulement des choses sur le terrain et éviter tous problèmes du début de la compétition jusqu'au coup de sifflet final. Pour cela, nous devons remercier les précieux partenaires de FIBA Study Centre. Voici un aperçu de ce que certains d'entre eux font pour assurer le succès du jeu.

PHILIPS LIDAC INT: SYNERGIE DANS LE MONDE DE L'ÉCLAIRAGE AU SPORT

Royal Philips Electronics est dans les affaires depuis 1891, quand ils ont entrepris de fabriquer les premières lampes incandescentes commerciales dans leur usine à Eindhoven en Hollande. Aujourd'hui, la compagnie possède quatre divisions principales en activités:

Consommables Electroniques, Systèmes Médicaux, Appareils Domestiques et Soins Personnel, et Eclairage. Cette entreprise multinationale hollandaise emploie plus de 160.000 personnes dans plus de 60 pays. La diversité des activités s'étend à l'éclairage et com-

prend " l'éclairage public solide, " Architecture Urbaine", "Salle", "Route et Tunnel" et "Sports et salle de jeu".

De plus en plus les limites entre ces segments de l'entreprise se brisent et la Compagnie prend une approche plus 'holistique'. Pour le client, cela veut dire que tous les aspects d'un projet peuvent être intégrés du moment où la salle apparaît en premier, l'entrée/billetterie et commercialisation, jusqu'à l'intérieur de la salle elle-même.

Qu'est-ce qui fait la différence dans l'éclairage de Philips? La réponse à cette question peut être divisée en deux parties: le produit de la compagnie et son expérience.

Produits. Philips fabrique des lampes, faisant de Philips le seul fabricant de l'éclairage qui peut bénéficier de la synergie créée par ce savoir-faire combiné.

Pour les salles de jeu couvertes ou non qui ne sont pas télévisées, OptiFlood et OptiVision sont deux exemples de produits qui peuvent fournir également de la lumière sur la surface de jeu et en même temps assurer le contrôle de la lumière pour les spectateurs et les résidents locaux, et prévenir ainsi la lumière "embarrassante."

La lumière importune (quelquefois appelé la "pollution lumineuse") est un intérêt croissant d'attention dans l'industrie de l'éclairage. Pratiquement loin de déranger les

résidents locaux et la nature, la lumière importune est aussi du gaspillage d'énergie.

Pour les sports de haut niveau télévisés, les lampes Philips ArenaVision fournissent la solution idéale. Il est particulièrement bien adapté à un grand nombre de sports grâce au choix de productions et d'optiques pour les salles de jeu couvertes et celles non couvertes.

ArenaVision apporta un changement considérable dans l'industrie, quand la première version a été introduite en 1988. Depuis lors, plusieurs tentatives de copies ont été constatées, mais elle reste toujours la seule lumière au sport, offrant sept optiques et disposant des plus grandes qualités pour les compétitions sportives internationales.

Expérience. A côté des produits, il y a le simple fait que Philips s'est impliqué dans l'éclairage de plus de salles de jeu et d'événements sportifs plus que tout autre fabricant. Aujourd'hui, cette expérience est disponible soit à travers une organisation Philips locale ou à l'équipe chargée de l'éclairage des Sports internationaux basés à Miribel, près de Lyon, en France (Philips LiDAC International).

Leur travail implique aussi de travailler en étroite collaboration avec les fédérations internationales.

L'année 2006 a vu le lancement de la nouvelle édition du guide GAISF pour l'éclairage artificiel des salles de sport devant toutes les fédérations à Séoul à Sport Accord. De plus, Philips a travaillé avec FIBA, FIFA, IAAF, FIH, UEFA et l'ITF pour produire des guides d'éclairage pour spécialistes. Tous donnent des conseils de façon impartiale sur comment fournir la meilleure solution pour chaque type de salle, d'une salle de sport communautaire et individuelle au plus grand niveau d'événement télévisé. Son partenariat avec la FIBA est la preuve de cet engagement de longue date pour la qualité. www.lighting.philips.com

SYSTÈMES DE PRÉCISION DE TEMPS: AUCUNE ERREUR DE TEMPS

Les Systèmes de Précision de Temps ont commencé les opérations en 1993. La compagnie a créé un système unique de timing qui synchronise le sifflet de l'arbitre et le chronomètre de jeu. Le temps de réaction est instantané et élimine toute erreur humaine, en particulier à la fin d'un match de basket-ball compétitif.

Ce produit a introduit les organisations sportives dans un nouveau monde de chronométrage juste avec des caractéristiques qui rehausseront la qualité des événements sportifs.

Le Problème. Le temps réel de jeu est déterminé par la capacité du chronomètreur à entendre le coup de sifflet de l'arbitre et la vitesse avec laquelle il peut arrêter l'horloge. Ce "décalage de temps" perdu par les réactions du chronomètreur est

souvent une minute entière ou plus sur le cours du jeu.

Le bruit excessif de la foule à la fin d'un match a causé des erreurs de chronométrage qui ont influé sur les stratégies et même l'issue des matches.

La Solution. Avec le système de précision de temps, le coup de sifflet de l'arbitre arrête l'horloge instantanément, éliminant ainsi le "décalage de temps" et les erreurs de fin de match. Ce système unique protège l'intégrité du jeu aussi bien que la réputation de l'équipe hôte. Il élimine l'hypothèse du décalage causé par le chronomètreur en n'étant pas capable d'entendre le coup de sifflet des arbitres, à cause des bruits de la foule et autres distractions.

Comment fonctionne t-il? Le Système de précision du temps fonctionne à l'aide d'un transmetteur radio situé dans le pack de la ceinture porté par les arbitres. Attaché au pack de la ceinture un microphone omnidirectionnel placé dans l'adaptateur du microphone sur le cordon juste en dessous du sifflet.

Quand un arbitre siffle, le pack de la ceinture reconnaît la fréquence du sifflet du FOX 40 et envoie un signal radio au poste récepteur qui est connecté au contrôleur du tableau d'affichage, arrêtant instantanément l'horloge.

Le Système de précision de temps n'arrête pas que l'horloge, mais il donne la capacité au chronomètreur et à chaque arbitre de remettre l'horloge à zéro. Chaque pack de ceinture a un bouton d'allumage, donc l'horloge peut être allumée du bas si nécessaire.

www.precisiontime.com

NEW DEAL: UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

New deal a été pendant longtemps,

a fournisseur officiel de la FIBA, fournissant des panneaux rotatifs de publicité pour les salles de jeu pour toutes les compétitions majeures de FIBA depuis 1996. Les systèmes rotatifs de publicité pour les événements sportifs, activité principale de l'entreprise, ont obtenu la certification de TÜV Allemagne et attendent d'être approuvés et homologués par la FIBA.

Ce que New Deal fait le mieux c'est d'aider à planifier, créer, et installer des systèmes publicitaires qui prend le plus d'espace disponible, s'adapter parfaitement au cadre urbain et, dans le même temps, servir de source d'information pour le public.

De plus, l'entreprise peut donner des conseils sur les stratégies de ventes et d'approches de marché. L'entreprise fait de la location et vente des systèmes de panneau publicitaire rotatifs pour les événements sportifs, tableau rotatif rétro-éclairé (de 70 x 100 cm jusqu'à 3 x 2m) pour une utilisation en salle et les centres commerciaux, et aussi a des prismes rotatifs disponibles de toutes les tailles, à travers LED (lumière qui émet la diode) systèmes.

En dépit des coûts élevés que cela nécessite, l'usage des expositions par LED (lequel peut aussi être combiné avec d'autres produits) s'accroît à un taux exponentiel pour plusieurs raisons différentes: ils ne sont pas seulement pratiques, mais ils ont un impact immédiat sur le public quand ses messages de publicité sont rapidement relayés. Mouvement combiné d'image claire, éclatante, véhiculant des messages innombrables sur un seul espace.

www.newdealsrl.com



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Doc Sadler

UNE FAÇON DE DÉFENDRE

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.

2e PARTIE

L'autre pivot va maintenant jouer le double marquage. Nous aimons surtout être en mesure de faire une prise à deux au niveau des coins puisque nous avons la ligne médiane et la ligne de touche respectivement comme " défenseur arrière " et " défenseur latéral".

Evidemment, lorsque notre défenseur monte pour faire le double marquage, nous serons dans une importante situation que nos joueurs doivent reconnaître (**diagr. 04**). Nous devons avoir une rotation vers notre ligne de fond et à partir de la zone réservée. Nous ne voudrions pas faire une rotation de cette manière, mais nous serons obligé de le faire, parce que sinon elle mettra nos adversaires dans un scénario où elle pourra nous battre avec une seule passe, nous l'appelons une passe de routine.

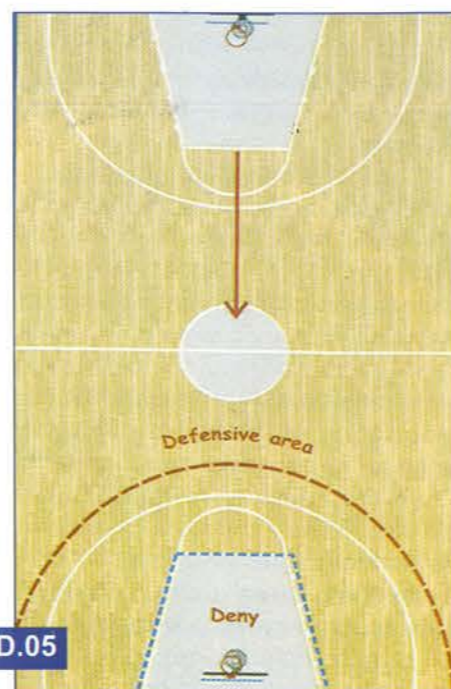
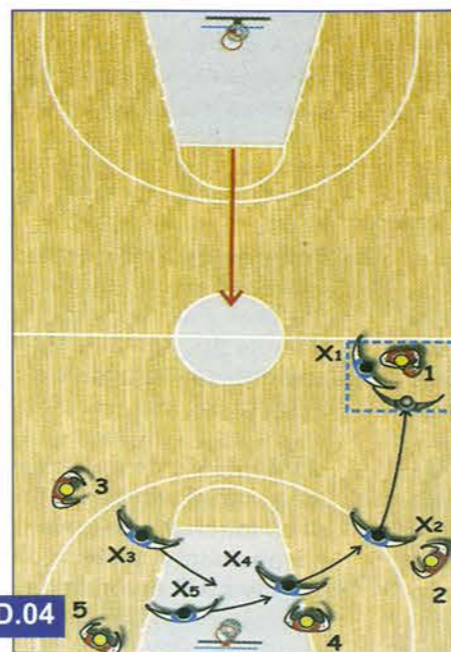
Ce que cela fait est de permettre une passe au joueur qui est près du panier et à l'intérieur de la zone des trois points, une aire où ne voulons pas la balle, ce qui leur donnera un avantage parce que nous avons deux joueurs en retrait du lieu du double marquage. Evidemment, il ya une chance que nous consentons soit un tir en course ou un tir ouvert.

Si nous arrivons à faire la trappe, cela force l'adversaire à faire une

passe parallèle à la ligne médiane, c'est ce que nous voulons puisque nous aurons une grande chance de couper la passe ou de voler la balle. Idéalement, quand un deuxième dribbleur se dirige vers la ligne médiane, nous le poussons à aller très vite avant qu'il ne réalise qu'il doit se calmer. Lorsqu'il arrive au niveau de la ligne médiane et prends la balle au niveau des deux coins, cela constitue un double marquage automatique car nous disposons en faite d'un triple marquage avec l'aide de la ligne médiane.

A cette étape, nous avons trois joueurs qui défendent quatre attaquants, mais l'attaquant qui se trouve derrière le double marquage est isolé parce que l'angle de passe est difficile à partir du lieu où le dribbleur pourrait tenter de faire une passe. Aussi, nous devons éliminer la petite passe diagonale parce que c'est la plus facile à réaliser. Si nous faisons le double marquage au niveau des coudes (le prolongement des deux lignes parallèles externes de la zone réservée), nous essayerons simplement d'être agressifs en les entourant. Nous ne les forçons pas vers les lignes latérales, mais nous ne leur accordons des angles faciles aussi. Nous les préparons de manière à ce qu'ils ne puissent aller soit à gauche soit à droite. En plus, si nous sommes

très proches, il ya la règle des cinq secondes qui comptent aussi à notre faveur



Même si nous n'arrivons pas à voler la balle par une pression ou un double marquage, nos adversaires restent loin du panier et puisque la première passe qu'ils font est celle qui leur permettra de démarrer leur attaque. A ce stade, nous avons élargi le temps pour cette passe de s'établir, ainsi ce qu'ils vont essayer de faire est de se diriger vers l'autre moitié de terrain (loin de leur panier). Maintenant, leur attaque débute loin de la ligne des trois points. Il faut rappeler que le but est de diminuer le temps d'attaque.

Lorsqu'ils arrivent à faire la première passe, nous voudrions qu'ils reçoivent la balle en dehors de la zone de tir.

Maintenant nous devons mettre la pression et le pousser hors de la zone qu'il voudrait se trouver. Cela retarde leur attaque, leur faisant faire une passe à l'aile et dribbler encore plus, et même s'ils doivent conduire la balle, ils ne peuvent que atteindre les coudes plutôt que le milieu de la zone réservée parce qu'ils commencent leur attaque trop loin du panier. Ce

n'est pas une grosse affaire pour nous qu'ils arrivent aux coudes (coins entre la ligne des lancers francs et le demi-cercle) parce que nous avons le temps de revenir à la ligne médiane.

L'adversaire panique parce que nous faisons des choses qu'ils n'ont pas préparées, en plus ils ne sont pas dans leur zone de confort et en même temps subissent la pression du temps. Cela les pousse à faire des choses que l'on voit dans les playgrounds, mais puisqu'ils n'ont pas une stratégie à suivre, il y'a de forte chance qu'ils optent pour le 1 contre 1. A ce point, Ils vont certainement dribbler la balle. Mais nous aurons l'aide défensive prête à intervenir, et nous serons préparés à prendre des charges (provoquer des fautes offensives).

Pression défensive sur moitié terrain

Fondement : des que les joueurs adverses se trouvent dans leur moitié de terrain (zone de tir), nous voulons appliquer une pression mais nous les poussons en même temps au niveau des coudes sans leur permettre de toucher la zone réservée ; cela crée même beaucoup plus de pression sur eux pour essayer de marquer un panier dans un temps limité.

Sur leur moitié terrain, en considérant la ligne des trois points et en deçà, nous défendons sur une distance de 1 à 2 pas au delà de la ligne des trois points en restant très solide (**diagr : 05**). Le but étant de ne pas permettre aucun panier facile au niveau de la zone réservée.



Nous parlons à nos joueurs concernant la touchée de la zone réservée. Nous voulons limiter le nombre de touches de la zone réservée à 22 ou moins par match (sur 40 mn). Cela signifie que nous voulons que la balle aille dans la zone réservée 22 fois ou moins par match. Ceci comprend dribbler la balle vers la zone réservée, faire la passe dedans, et les rebonds offensifs.

Nous essayons de fermer la zone réservée en leur faisant tirer en dehors de cette zone. Quand l'adversaire reçoit la balle, nous mettons la pression sur lui. Nous essayons de contenir, sans l'orienter vers milieu ou vers la ligne de fond sans permettre aucune pénétration.

Si le dribbleur essaye de pénétrer, il doit le faire au niveau du coude, la seule place que nous accordons aux attaquants de dribbler. Nous essayons défendre durement à l'aile, mais lorsqu'ils pénètrent en dribblant, il doit être orienté vers le coude, là où nous avons l'aide à l'aile avec les autres défenseurs sur la ligne centrale.

Ce que beaucoup de gens ne savent pas est que l'on ne conteste pas la passe à l'aile. Puisque ce n'est pas une passe pénétrante; nous allons permettre cette passe. Cependant, nous ne permettrons aucune passe vers le panier, aucune passe verticale.

Nous essayons de défendre en dehors de la ligne des trois points aussi longtemps que possible en mettant la pression sur le dribbleur, mais les quatre défenseurs doivent être sur la zone réservée ou être prêt à couvrir cette zone en cas de besoin.

Nous faisons des ajustements en fonction de l'attaquant sur qui nous défendons. Si c'est un bon joueur qui se trouve à l'aile, nous ne contesterons pas cette passe allant vers lui à moins que nous ayons une stratégie spécifique contre lui suivant le rapport d'observation.

Nous n'appliquons pas la tactique de l'aide et retour sur les joueurs qui n'ont pas la balle. Si l'attaquant qui commence l'attaque avec la première passe viens au niveau de la tête de la raquette, nous ne pensons pas utile de contester la passe, nous allons plutôt aider le défenseur du porteur de balle et ensuite replier rapidement pour reprendre son vis-à-vis direct.

Si nous agissons comme cela, nous demandons aux joueurs d'aller vers deux directions ; on leur demande de courir, d'arrêter



la balle, et replier pour arrêter un autre attaquant. Si un défenseur ne défend pas la balle, on lui demande d'aller dans la raquette.

Exercices pour perfectionner la technique

Nous demandons à tout un chacun de faire la pression en agitant les bras en l'air en restant sur une bonne position. Nous nous entraînons au point que cela devient une habitude.

Quand nous contestons le tir, cela doit aussi être une deuxième nature de plaquer le tireur, suivre la balle en levant les bras vers le haut pour prendre le rebond, ensuite on effectue une passe de sortie de balle pour démarrer la transition. Tous les 5 joueurs doivent aller au rebond et doivent se rappeler que nous ne sommes pas en attaque tant que nous n'avons pas la balle.



Par HABIB CHERIF

2^e PARTIE

IMPACT DES PRINCIPALES MODIFICATIONS DES RÈGLES SUR LE JEU

Suite à notre étude comparative concernant l'analyse des efforts, des pauses et leurs évolutions au cours des matchs joués, avant et après les modifications des règles du jeu, nous nous alignons aux hypothèses précédentes.

Confirmant que : au basket-ball, l'effort dominant, est donc un effort aérobie de type intermittent. Ainsi les nouvelles modifications du règlement ont influencé la structure du jeu voir même les caractéristiques des efforts.

Cette étude s'est portée sur l'observation d'une équipe tunisienne de haut niveau (remportant plusieurs titres durant les 10 dernières années) pendant 8 matchs :

4 rencontres avant les dernières modifications des règles (2000 / 2001) et 4 rencontres après les nouvelles modifications.

A- Les effets du changement du règlement sur l'effort, nous amènent à la présentation des données suivantes:

1) L'évolution de la durée moyenne des séquences de l'effort avant et après les changements des règles du jeu

- Durée moyenne des séquences d'effort, que ce soit pour chaque mi-temps (ancien règlement) ou pour chaque quart temps (nouveau règlement).

- Avant les modifications : La durée des séquences d'effort dépasse les 20 secondes et sont d'une moyenne de 22.77 secondes ; par contre :

- Après les modifications : La durée des séquences d'effort ne dépasse pas les 20 secondes, et sont d'une moyenne de 17.23 secondes.

Ainsi nous constatons une nette diminution de la durée moyenne des séquences des temps d'effort suite aux modifications des règles du jeu.

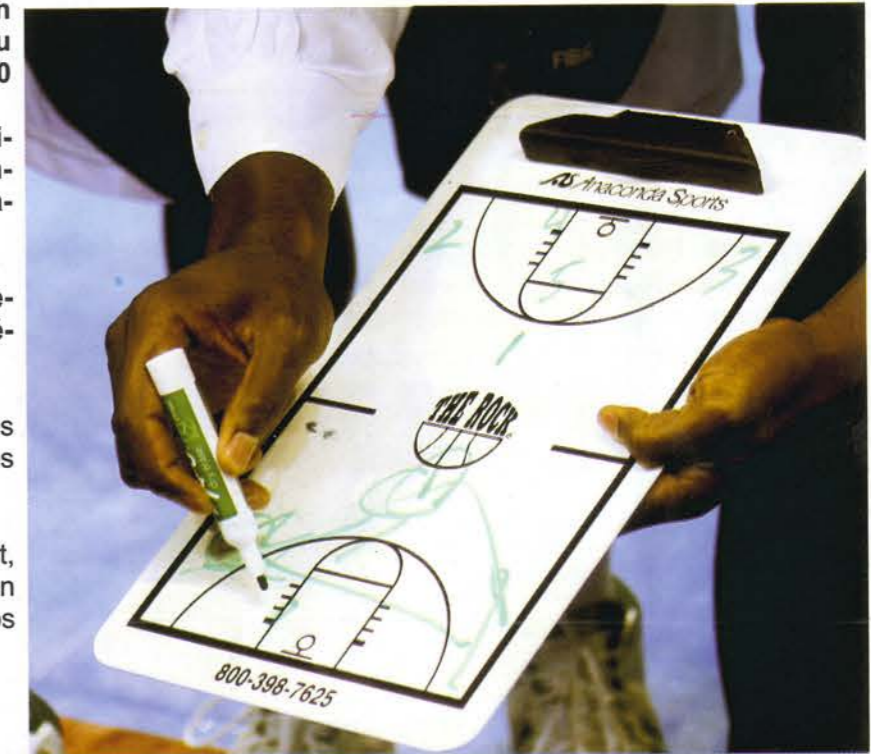
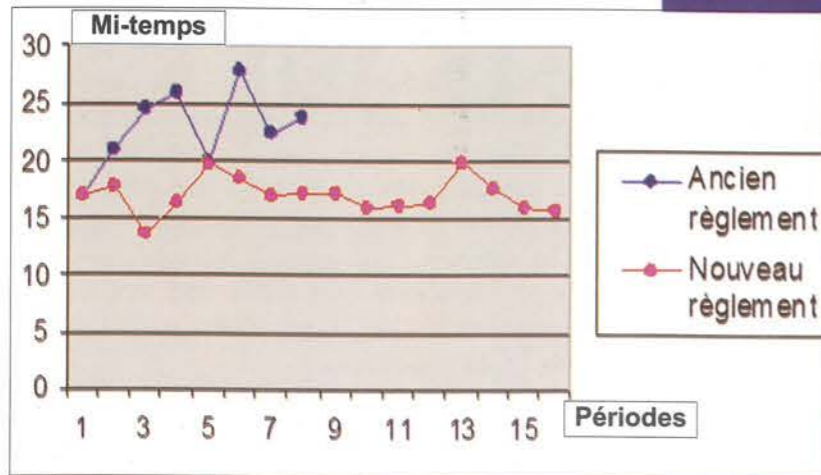


Tableau 1

Avant les modifications				Après les modifications					
Match	1er QT	2e QT	Moy.	Match	1er QT	2e QT	3e QT	4e QT	Moy.
1	17.61	21.07	19.34	A	17.01	18.62	18.08	17.24	17.73
2	23.91	25.77	24.84	B	19.46	18.17	16.61	17.22	17.86
3	20.10	28.07	24.08	C	16.73	15.81	16.41	17.54	16.62
4	21.36	24.07	22.71	D	20.03	14.06	16.54	16.21	16.71
Moy. Gle	22.74 sec			Moy. Gle	17.23 sec				

Ceci est mieux représenté sur le graphique N° 1 :

EVOLUTION DE LA DURÉE MOYENNE DES SÉQUENCES D'EFFORTS



- La courbe Bleue représente l'évolution du temps d'effort avant les modifications (4 matchs = 8 mi-temps)

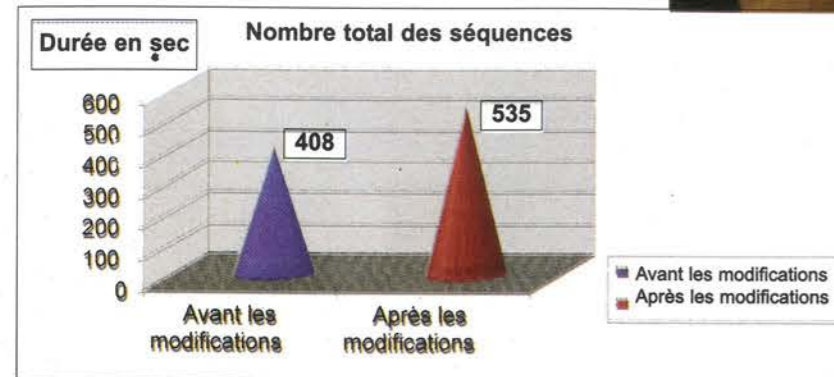
- La courbe rouge représente l'évolution du temps d'effort après les modifications (4 match = 16 périodes).

Observation: Nous constatons une nette diminution de la durée moyenne des séquences des temps d'effort suite aux nouvelles modifications des règles du jeu.

2) L'évolution du nombre total des séquences d'effort avant et après les changements des règles du jeu.

Tableau 2	Avant les modifications	Après les modifications
Total des séquences pour les 4 matchs	408 Séquences	535 Séquences

Nous confirmons l'incidence des règles de 24 et 8 secondes sur la composante (nombre et durée) des efforts. (Tableau N°2)



B- Les effets des changements du règlement sur la récupération :

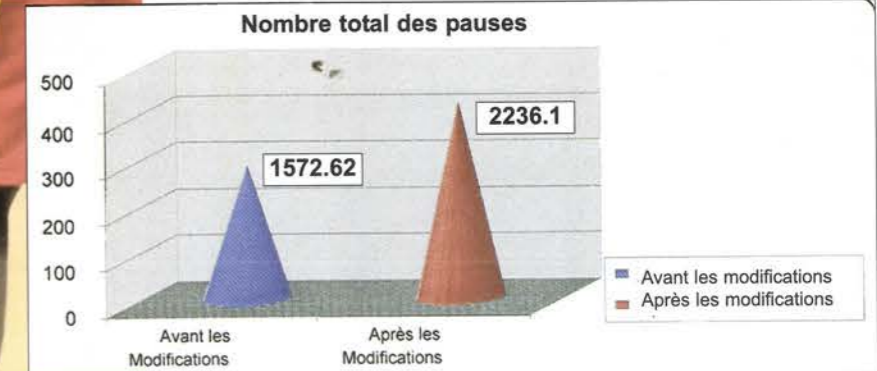
1) L'évolution du temps de récupération total avant et après le changement des règles de jeu :

PROFIL GÉNÉRAL DE L'ÉVOLUTION DES PAUSES (DURÉE MOYENNE)

Observation: D'après ce tableau nous constatons, que le découpage (la division) du match en 4 périodes de 10 minutes a aussi une incidence sur la structure du jeu, car la durée moyenne du temps de récupération a augmentée significativement d'une moyenne de 1572.62 sec. avant les modifications, à une moyenne de 2236.1 sec. après les modifications (différence de 663.48 sec.).

Tableau 3

Avant les modifications				Après les modifications					
Match	1er QT	2e QT	Moy.	Match	1er QT	2e QT	3e QT	4e QT	Moy.
1	1157.41	873.54	2030.95	A	283.85	335.34	451.15	704.79	1775.13
2	572.92	711.36	1284.28	B	321.57	679.87	436.86	364.88	1803.18
3	783.39	898.65	1682.04	C	677.94	755.97	953.98	640.2	1803.09
4	598.87	694.34	1293.21	D	475.88	647.93	602.14	612.05	3028.09
Moy. Gle	22.74 sec			Moy. Gle	2236.1				



Nous signalons que, le temps accordé pour une pause de 2 minutes (soit 120 secondes) entre les 2 périodes de 10 minutes, pour chaque mi-temps, n'a pas été pris en considération.

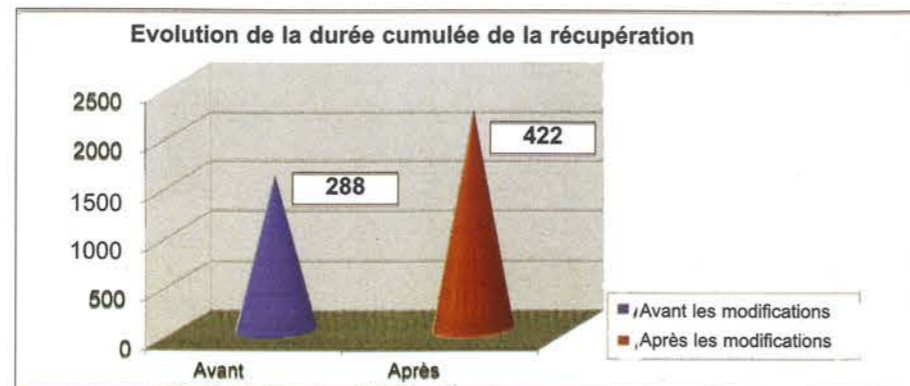
2) L'évolution du nombre total des pauses avant et après les changements des règles du jeu.

Tableau 4	Avant les modifications	Après les modifications
Total des séquences pour les 4 matchs	288 Pauses	422 Pauses

Nous remarquons, que le nombre total des pauses a considérablement augmenté après les modifications.

A cet effet le temps de récupération totale de l'activité augmente aussi significativement, après les changements. De plus, comme une pause suit toujours un effort, le nombre des séquences de récupération augmente aussi.

Pour conclure, même s'il n'y aura



jamais de conclusion définitive sur ce sujet, nous rappelons que,

suite aux nouvelles modifications, nous confirmons encore une fois que ces transformations réglementaires ont pour incidences:

- ✓ L'augmentation du nombre total des séquences de jeu au cours d'un match.
- ✓ L'augmentation du nombre des séquences d'effort.
- ✓ Les efforts sont plus courts.
- ✓ L'augmentation du temps de récupération total sur un match.
- ✓ L'accroissement du nombre des phases de récupération.
- ✓ L'augmentation de la durée moyenne de pause suite à un effort
- ✓ L'intermittence de l'effort évolue : l'effort est de plus en plus court, mais le temps de récupération qui succède à l'effort augmente.
- ✓ L'intensification de l'alternance attaque-défense.
- ✓ L'intensification des efforts (densité physique individuelle et collective croissante).

Enfin, la structure profonde du jeu ne connaît pas de réels changements, mais l'entraînement physique doit tout de même s'adapter aux évolutions, imposées notamment par le règlement et être en conformité avec les contraintes de la compétition. Donc adaptons nos séances d'entraînements aux conditions réelles des matchs.



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?

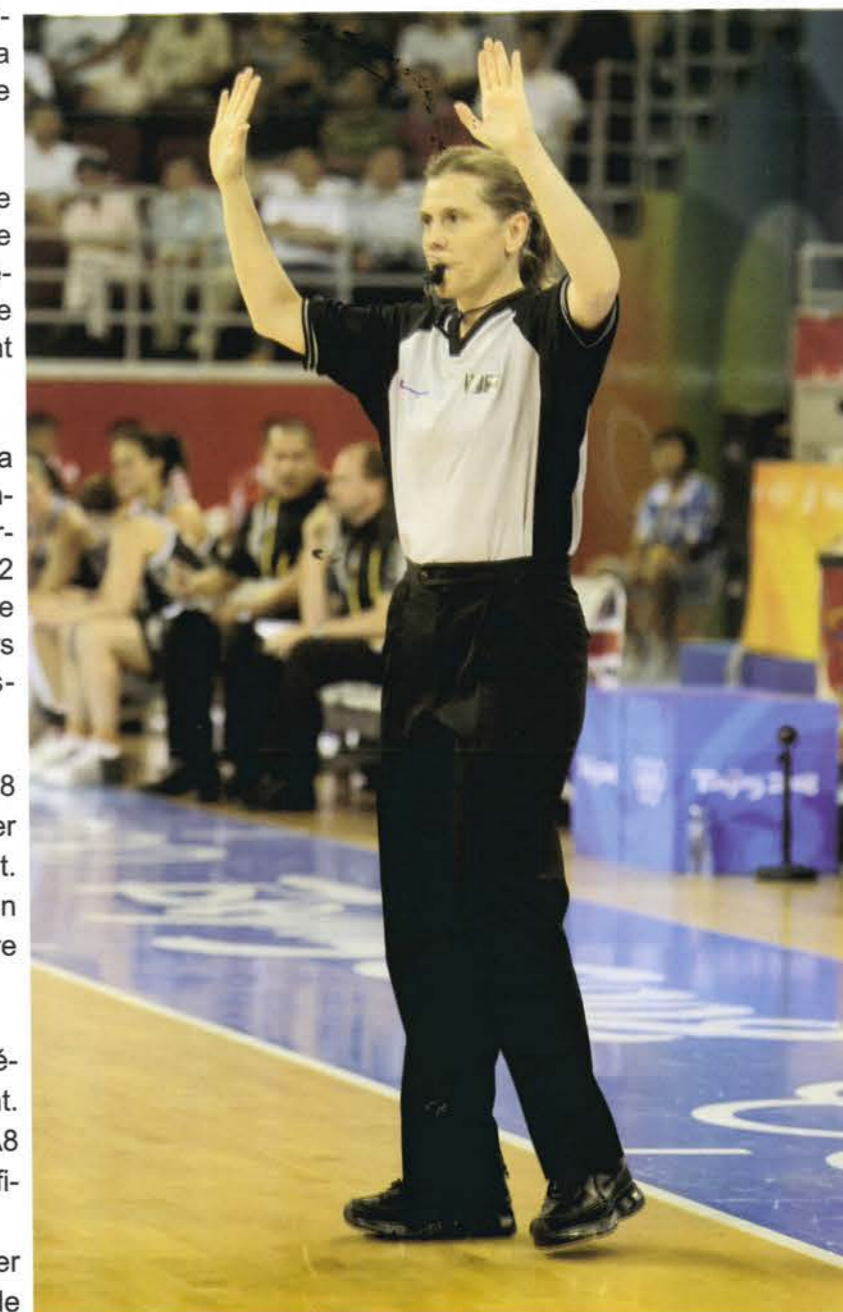
4. Pendant le troisième quart temps, B8 attend à la table de marque pour entrer dans le match en tant que remplaçant. L'équipe A marque alors un panier. Doit-on maintenant permettre à B8 de prendre part au match?

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 d'effectuer 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



Par YOANNIS PAPAGEORGIU

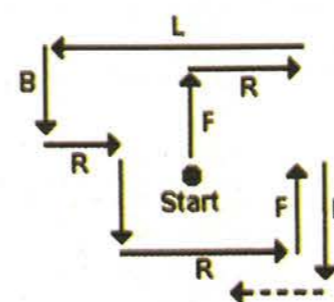
EXERCICES D'AGILITÉ

1ère PARTIE

Yoannis Papageorgiu est l'entraîneur chargé du conditionnement physique de l'équipe nationale grecque, qui a remporté le Championnat de FIBA Europe 2005 "Eurobasket" ainsi que la médaille d'Argent du Championnat du monde 2006.

CHANGEMENT DE DIRECTION

2 séries de 25" de course sur le terrain (25" de repos entre les séries)



Le joueur commence à courir en avant et le coach signale le changement de direction qui dure 3" à 4" pour chaque direction, en avant ou en arrière, ou en

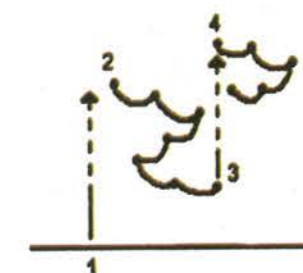
latéral (position défensive) avec une séquence au hasard dans une direction différente à chaque temps.

Nous accordons plus d'attention à la réaction rapide et concise du joueur pour chaque changement de direction. Le coach doit se positionner derrière les joueurs de sorte qu'ils ne voient pas venir le changement (fig. 1).

COURSE ET DÉFENSE

2 séries de 25" chacune (25" de repos entre les séries)

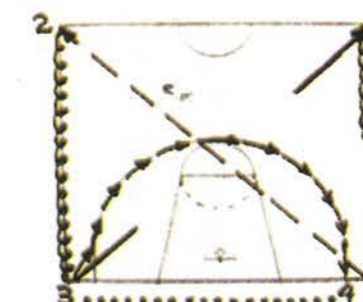
A partir de la ligne de fond (1), les joueurs courent vers la ligne médiane du milieu du terrain et après les instructions du coach, ils continuent avec des glissements défensifs avec mouvement en arrière vers la ligne de fond (2), et toujours après instruction du coach ils courent vers l'avant (3) et encore ils reviennent en arrière avec des glissements défensifs (4).



les joueurs de sorte qu'ils ne voient pas venir le changement. (fig. 2).

COURSE EN SPRINT EN ARRIÈRE ET DÉFENSE
3 séries (repos de 30" entre les séries)

Au milieu du terrain: le joueur fait un sprint du point 1 au point 2, et ensuite court à reculons jusqu'au point 3 et commence des glissements défensifs sur le côté droit à 6,25 m de la ligne jusqu'au point 4.



A partir de ce point, les joueurs continuent en jogging jusqu'au point 3 et en sprint jusqu'au point 5. Ensuite le joueur court en arrière jusqu'au point 1 et commence des glissements défensifs à 6,25 de la ligne à gauche jusqu'au point 3. (fig. 3)



SAUT À LA CORDE**A. DURÉE 60"**

- 10" de saut avec les deux pieds tout en se déplaçant en avant.
- 10" de saut avec les deux pieds tout en se déplaçant en arrière.
- 10" de saut avec les deux pieds tout en se déplaçant latéralement du côté gauche.
- 10" de saut avec les deux pieds tout en se déplaçant latéralement du côté droit.
- 10" de saut en haut en arrière avec les deux pieds de 4 à 2 et derrière.
- 10" de saut sur la gauche et sur la droite avec les deux pieds de 4 à 3 et derrière

B. DURÉE 50"

- 5" de saut du pied gauche.
- 5" de saut du pied droit.
- 5" de saut du pied gauche de 3 à 4 à 3.
- 5" de saut du pied droit de 4 à 3 à 4
- 5" de saut du pied gauche tout en se déplaçant en avant
- 5" de saut du pied gauche tout en se déplaçant en arrière.
- 5" de saut du pied droit tout en se déplaçant en avant.
- 5" de saut du pied droit tout en se déplaçant en arrière.
- 5" de saut du pied gauche de 3 à 2 à 1 à 4 à 3.
- 5" de saut du pied droit de 4 à 1 à 2 à 3 à 4.

C. DURÉE 60

- 4" de course en avant.
- 4" de course en arrière.
- 4" de course en avant.
- 4" de course en arrière.

Jusqu'à la fin des 60 secondes nous continuons avec des sauts réguliers des deux pieds tout en faisant 5 changements avec des sauts plus rapides pendant 5 secondes (5").

GLISSEMENTS DÉFENSIFS

Avant d'entamer les exercices suivants, les joueurs doivent avoir un bon échauffement et des exercices d'étirement afin d'éviter d'éventuelles blessures.

A. Le joueur se déplace latéralement au terrain dans une position défensive, tandis que son partenaire oppose une résistance avec les rubans



L'exercice peut aussi être exécuté avec des passes que l'autre joueur offre.

B. A PARTIR D'UNE POSITION DÉFENSIVE

3 séries de 12" chacune (repos de 15" entre les séries).



Le joueur fait 3 à 4 glissements défensifs sur le côté droit et 3 à 4 glissements défensifs sur le côté gauche tandis que son partenaire tient le ruban de résistance. Le joueur continue les mêmes mouvements pendant 12". Les glissements sont exécutés à grande vitesse et le joueur fait des mouvements défensifs à l'aide de ses mains.

3 séries de 12" chacune (repos de 15" entre les séries)

Les deux joueurs exécutent à la fois 2 à 3 glissements défensifs sur le côté droit et ensuite sur le côté gauche et ils continuent jusqu'à l'achèvement des 12" tout en se faisant face l'un et l'autre, utilisant les rubans de résistance, en essayant de garder autant que possible de distance l'un de l'autre et en faisant des mouvements défensifs avec les mains.



de résistance. (2 séries pour chaque direction - repos 1:1). L'exercice est exécuté pour chaque direction sur tout le terrain tout en faisant face au même côté.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



BULLETIN MÉDICAL

LE CONDITIONNEMENT POUR UN MATCH DE BASKETBALL

Par Claire Dallison

1^{ère} PARTIE

Claire Dallison est le coach chargé du conditionnement physique de l'équipe de Nelson de la ligue de la Nouvelle Zélande et de l'équipe nationale homme de la Nouvelle Zélande. Enseignant à l'université de NMIT et AUT, elle est aussi spécialisée dans la réhabilitation.

Le conditionnement et la force constituent un aspect important du basketball. Il est perçu comme partie intégrante de la formation et le régime de l'athlète, et cela prend différentes formes. C'est souvent isolé des formations spécifiques de basketball, qui sont dirigées par un coach, et qui ne se pratique généralement pas dans un environnement de terrain.

Le développement de la puissance et le conditionnement physique sont bien compris au basketball, mais la partie du développement de la force et du conditionnement, je pense est la moins comprise et souvent pas véhiculé. Durant les 10 années de travail passées à la fédération

de basketball de la Nouvelle Zélande, j'ai eu le rare privilège de travailler avec des athlètes de notre équipe de la ligue (NBL) et de l'équipe nationale, et donc de suivre le développement de ces athlètes depuis tout petits jusqu'à leur carrière professionnelle. A cause de la taille du programme dans notre pays, nous avons eu à développer notre petite base de joueur avec attention et j'ai découvert que leur conditionnement individuel est le véritable challenge qui les transforme de joueurs nationaux en joueurs internationaux.

QU'EST CE QUE LE CONDITIONNEMENT

C'est s'exercer sur des schémas de mouvements spécifiques fonctionnels pour le jeu, dans ce cas ci le basketball. C'est le Conditionnement d'un athlète pour qu'il soit à même d'améliorer son jeu en développant des types de mouvement en rapport avec et spécifique à ceux qu'ils pratiquent sur le terrain de jeu.





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA
We Are Basketball