



**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 15**
OCT / NOV / DEC 2008

**FIBA
AFRICA**
We Are Basketball

FIBA AFRIQUE
ZOOM SUR LES
COMPÉTITIONS 2008

TABOUBI NOURREDINE
LA PSYCHOLOGIE
DE L'ARBITRAGE

DOC SADLER
UNE FAÇON DE DÉFENDRE (3)

KAREN STRAHL
DERRIÈRE LE DÉCORS

DR CLAIRE DALLISON
LE CONDITIONNEMENT
AU BASKETBALL

OUSSEYNOU DIOP
**TRANSITION
OFFENSIVE
ET DÉFENSIVE
AU BASKETBALL**

RÉSUMÉ COMPÉTITIONS 2008

10E CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES U18 FÉMININS

Pays organisateur: Tunisie
 Lieu: Tunis
 Date: 03-12 octobre 2008
 Participants: 12 Equipes
QUALIFICATIF: Championnat du monde U19 féminins 2009

CLASSEMENT FINAL:

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Mali | 7. Kenya |
| 2. Tunisie | 8. Benin |
| 3. Mozambique | 9. RD Congo |
| 4. Nigeria | 10. Angola |
| 5. Côte d'Ivoire | 11. Ouganda |
| 6. Guinée | 12. Zimbabwe |

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES Fair-Play: Bénin

Meilleure joueuse (MVP): Maïga Laoudy (Mali)
 Meilleure marqueuse: Akishili Nkechi (NGR)
 Meilleure Rebonds: Dongeu Tania (MOZ)
 Meilleure Tripointeuse: Kouyaté Kani (CIV)
 Meilleure joueuse Tunisie: Abdelghani Douha

5 MAJEURES DU TOURNOI

1. AKISHILI NKECHI (N°8), NGR
2. MAIGA LAUDY (N°6), MALI
3. ARRAMI ZOUBAIDA (N°13), TUNISIE
4. OLUMASI MILDRED (N°12), KENYA
5. KOUYATE KANI (N°13), CÔTE D'IVOIRE



16E CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES U18 MASCULINS

Pays organisateur: Egypte
 Lieu: Alexandrie
 Date: 17-26 octobre 2008
 Participants: 12 Equipes
QUALIFICATIF: Championnat du monde U19 Masculins 2009

CLASSEMENT FINAL:

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. Egypte | 7. Algérie |
| 2. Angola | 8. Maroc |
| 3. Nigeria | 9. Centrafrique |
| 4. Sénégal | 10. Mozambique |
| 5. Mali | 11. Congo |
| 6. Côte d'Ivoire | 12. Kenya |

Fair-Play: Mozambique

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES

Meilleur joueur (MVP): AMR EL-Gendy (EGY)
 Meilleur marqueur: AMR EL-Gendy (EGY)
 Meilleur Rebonds: DJIMRABAYE JIMMY, 90 REB.
 Meilleur Tripointeur: MAITAMA SULE HARUNA (7)

5 MAJEURS DU TOURNOI

1. SAID H. MOAMEN, (EGY)
2. AMR EL-Gendy, (EGY)
3. CAMARA DAOUDA, COTE D'IVOIRE
4. KIALA MIGUEL (15), ANGOLA
5. DJIMRABAYE JIMMY, RCA



JOAQUIN GOMES (N°8), MVP 2008 AFRICA MEN CHAMPIONS CUP

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 contrevir à des dispositions légales locales ou nationales.

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

Copyright 2008 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

I - RESUMÉ COMPÉTITIONS 2008 3

FIBA AFRICA EVENTS

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

PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE (1ere Partie) 6 Par TABOUBI NOURREDINE

L'IMPORTANCE DE LA FORCE PSYCHOLOGIQUE DANS L'ARBITRAGE (2e Partie) 9 Par CARL JUNGERBRAND

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

DERRIÈRE LE DÉCORS 12 Par KAREN STRAHL FIBA STUDY CENTRE

IV- BULLETIN DES COACHES 14 - 20

UNE FAÇON DE DÉFENDRE 14 Par DOC SADLER (3e Partie)

TRANSITION OFFENSIVE ET DÉFENSIVE (1ere Partie) 17 Par OUSSEYNOU DIOP



V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

EXERCICES D'AGILITÉ (2e Partie) 23 Par YOANNIS PAPAGEORGIU

LE CONDITIONNEMENT POUR LE MATCH DE BASKETBALL (2e Partie) 25 Par CLAIRE DALLISON

14E CHAMPIONS CUP FÉMININS

Pays organisateur: KENYA
Lieu: Nairobi
Date: 20-29 novembre 2008
Participants: 12 Equipes

CLASSEMENT FINAL

1. Desportivo, Moz
2. Primeiro, Angola
3. First B., Nigeria
4. ABC, Côte d'Ivoire
5. CSA, Côte d'Ivoire
6. Djoliba, Mali
7. APR, Rwanda
8. KPA, Kenya
9. Radi, RDC
10. Eagle W., Kenya
11. V-Club, RDC
12. KCC, Ouganda

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES

Meilleur joueur (MVP): Ngulela Deolinda (DESP)
Meilleur marqueur: Kouyaté Kani (CSA)
Meilleur Rebonds: Juma Caroline (Eagle.W), 75 REB.
Meilleur Tripointeur: Mauricio Nacessela (Primeiro)

1. Ngulela Deolinda (DESP)
2. Ekworomadu Joyce (First B.)
3. Mauricio Nacessela, (Primeiro)
4. Jones Yolanda (DESP)
5. Camara Fatoumata (ABC)



5 MAJEURS

23E CHAMPIONS CUP MASCULINS

Pays organisateur: TUNISIE
Lieu: Sousse
Date: 12-21 décembre 2008
Participants: 12 Equipes

CLASSEMENT FINAL

1. 1° Agosto (ANG)
2. ESS (TUN)
3. ASA (ANG)
4. Stade N. (TUN)
5. Kano P. (NGR)
6. El Shabab (LYB)
7. Union B. (NGR)
8. APR (RWA)
9. Swallows (TGO)
10. Onatra (RDC)
11. BACK (GUI)
12. Lupopo (RDC)

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES

Meilleur joueur (MVP): JOAQUIN Gomes (Primeiro)
Meilleur marqueur: MRSAL Mohamed (EL SHABAB),
Meilleur Rebonds: YAGOUB Alamine (SHABAB)
Meilleur Tripointeur: MRSAL Mohamed (EL SHABAB),

1. Joaquin Gomes (Primeiro)
2. MRSAL Mohamed (EL SHABAB),
3. Maoua ATEF (ESS)
4. EBIKORO Denis (Pillars)
5. Mouhli Omar (ESS)



5 MAJEURS



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



LA PSYCHOLOGIE DE L'ARBITRAGE

Par
TABOUBI NOURREDINE

TABOUBI Nourredine a été arbitre international FIBA de 1982 à 2000 (JO de Séoul, Universiades, Jeux de la Francophonie). Entraîneur régional et Commissaire technique des fédérations Française et Tunisienne de Basketball, il est également Instructeur en France, au Liban et en Tunisie. Arbitre Honoraire FIBA depuis 2000, il est actuellement professeur en pédagogie, psychologie et en Management du sport à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Tunis (Tunisie).

" Pour bien juger, il faut s'éloigner un peu de ce que l'on juge, après l'avoir aimé. Cela est vrai des pays, des êtres et de soi-même " (André GIDE).

L'arbitrage d'une rencontre représente UN TOUT. Cela signifie qu'un (bon) arbitre devra maîtriser tous les aspects de la situation : AVANT, PENDANT et APRES la partie. Bien entendu, il lui faut d'abord apprendre le Règlement de jeu, soigner sa présentation et entretenir sa condition physique, mais ce n'est pas tout. Il y a aussi l'aspect psychologique et humain de sa fonction.

Pour réussir, un arbitre doit donc préparer mentalement les rencontres qu'il doit diriger. Cela suppose, entre autres, qu'il devra bien se concentrer, s'imposer par son autorité (souriante, c'est à dire sans abus de pouvoir) et sa compétence, tout en établissant des relations saines et correctes avec tous les protagonistes. D'ailleurs, les spécialistes de l'arbitrage estiment qu'une bonne part du succès de l'arbitre dépend de sa personnalité, de son comportement et de ses attitudes, sur et en dehors du terrain.

Cette petite brochure essaie - modestement - de répondre à quelques questions que se posent les arbitres (de tous les sports). Il faudrait tout de même savoir qu'un arbitre qui a du tact et qui fait preuve de diplomatie n'aura pas trop de problèmes pour diriger des matchs importants et décisifs. Il gagnera la

confiance de tous ; on le respectera et on appréciera sa valeur.

Mais la psychologie de l'arbitrage ne s'apprend pas uniquement dans les livres. Elle s'acquiert aussi - et surtout - sur le terrain, grâce à la pratique et à l'expérience. C'est ainsi, qu'au fil de sa carrière, l'arbitre procèdera à des ajustements et des réglages de sa conduite et commettra moins de maladresses. Ceci, à condition bien entendu, de tirer le maximum de ses expériences vécues et des conseils de ses aînés !

LES MOTIVATIONS DE L'ARBITRE

Pourquoi devient-on arbitre ? Qu'est-ce qui pousse certains à mettre le sifflet dans la bouche et à affronter chaque semaine, joueurs, entraîneurs et spectateurs ? On qualifie parfois les arbitres de...masochistes (c'est à dire des individus aimant ou recherchant la souffrance), d'inconscients ou même d'êtres anormaux ! On ne comprend pas pourquoi ils persévèrent et s'obstinent à poursuivre leur activité, chaque week-end, faisant fi des critiques, des difficultés et des risques dont ils sont l'objet.

Dans ce qui suit, nous allons essayer d'analyser quelques unes des raisons qui poussent certains à devenir des arbitres et...à le rester.



1ere PARTIE

L'ARBITRE ET LE SPORT

L'arbitre est avant tout UN SPORTIF et UN ATHLETE, dans son corps et dans son esprit. C'est souvent un individu qui a pratiqué son Sport, en tant que joueur, durant quelques années. La plupart du temps, il ne s'agirait pas d'un joueur d'une grande valeur technique. C'est souvent un athlète de niveau moyen. L'arbitrage sera donc pour lui une manière de s'exprimer, de s'affirmer, de se sentir utile pour le Sport qu'il aime.

C'est aussi, en quelque sorte, la continuation de sa carrière sportive, le deuxième acte au cours duquel il continuera à être actif, à participer aux compétitions, à s'entraîner, à retrouver des sensations, à rendre service à son Sport favori...

S'il est vraiment ambitieux, il travaillera sérieusement pour monter dans la hiérarchie de l'arbitrage et il essaiera de devenir arbitre international, rêve qu'il n'a peut-être pas pu réaliser lorsqu'il était joueur !

L'ARBITRE ET L'AMITIÉ

" Celui qui dit qu'il ne croit pas à l'amitié, ou qu'il n'a point d'amis est banni ", ainsi s'exprimait Saint-Just, homme politique français du 18ème siècle. Mais, de nos jours, parler de (véritable) amitié dans le Sport serait presque une utopie. En effet et sans faire preuve de pessimisme, nous pouvons dire que le Monde vit aujourd'hui une époque caractérisée par la recrudescence de l'égoïsme et du chacun pour soi et où la violence fait partie de notre quotidien, amplifiée par les médias ! Heureusement qu'il y a encore le Sport et nul n'ignore les échanges et les relations interindividuelles qu'il favorise.

Ceci concerne aussi l'arbitre car son activité lui offre plusieurs occasions pour se faire de nouveaux amis (tout en cherchant à avoir le moins d'ennemis possibles...) parfois un peu partout dans le monde (si on est arbitre international), connaître plein de gens (d'autres arbitres, mais également des entraîneurs, des joueurs, des dirigeants, des journalistes, voire même...de simples spectateurs). Rien n'est donc aussi exaltant que d'être salué ou amicalement interpellé ou reconnu dans la rue par des personnes appartenant à la grande famille du Sport. C'est en quelque sorte la plus belle reconnaissance qu'un arbitre peut attendre de la part des autres acteurs de



son Sport ! Les relations humaines constitueront ainsi sa principale richesse et il se rendra compte par la suite à quel point cela lui sera utile dans sa vie personnelle et sociale.

L'ARBITRE ET LA JUSTICE

Roger Martin du Gard, écrivain français disait : " Il n'y a pas d'ordre véritable sans la justice ". Arbitrer, c'est vouloir et aimer être juste. C'est également tendre vers une sorte de perfection dans le jugement, l'équité et l'intégrité.

Bien sûr, seul Dieu est parfait, mais si quelqu'un décide un jour de faire carrière dans l'arbitrage, c'est vraisemblablement parce qu'il est animé de cette " force intérieure " qui le pousse à rendre à chacun ce qui lui est dû, ce qui lui appartient, ce qui lui revient de droit ; autrement dit que le meilleur gagne sans tenir compte d'aucune pression ou influence extérieure, en restant **NEUTRE, IMPARTIAL** et **INDEPENDANT** en toutes circonstances.

Pour lui, la Loi et le Règlement sont au dessus de Tout et de Tous et il veillera à les appliquer sans la moindre complaisance envers quiconque.

Car, aujourd'hui, il y a trop d'injustices sur la Terre pour que l'arbitre, à sa manière et avec les modestes moyens dont il dispose, ne cherche à donner à sa fonction une auréole de **DROITURE**, de **LOYAUTE** et de **NOBLESSE**. Robert BUSNEL disait dans son " Livre des Prières " :

"Toutes proportions gardées, ta fonction est la plus noble de toutes les activités humaines, car elle représente la Justice et la Vérité ". Et nous sommes convaincus que toute la philosophie de l'arbitrage se trouve résumée dans cette expression !

L'ARBITRE ET L'ARGENT

A notre connaissance et à l'exception des Etats-Unis d'Amérique, il n'existe pas d'arbitres professionnels, autrement dit qui font de l'arbitrage leur métier, celui qui leur permet de gagner leur vie. L'arbitre est donc par essence UN AMATEUR et il devra le rester, même si de plus en plus aujourd'hui, il a affaire à des professionnels (joueurs, entraîneurs, dirigeants) qui, eux, sont (bien) rémunérés et font du Sport leur gagne-pain. Cependant et malgré son statut d'amateur, l'ar-

bitre doit se conduire comme un vrai professionnel, aussi bien dans sa préparation que dans son comportement sur le terrain et en dehors de celui-ci.

Ceci dit, être arbitre n'a jamais permis à qui que ce soit de s'enrichir (On l'a déjà dit, la vraie richesse de l'arbitre, ce sont ses relations humaines !). Dans beaucoup de pays, l'indemnité qu'il perçoit demeure insignifiante, voire ridicule par rapport aux efforts qu'il fournit, aux sacrifices qu'il consent, aux risques qu'il prend, aux responsabilités qu'il assume... Elle lui permet à peine de couvrir ses frais (voyage, hébergement...) et d'acheter son équipement sportif.

Ainsi donc, gagner de l'argent ne sera jamais la première motivation de l'arbitre (quoique certains continuent malgré tout à penser le contraire !), et ce, bien que nous vivions dans un monde matérialiste où l'argent n'a pas d'odeur et où les tentations sont fort nombreuses. Au milieu de tout ça, l'arbitre sera toujours UN INCORRUPTIBLE, complètement désintéressé, presque bénévole. Robert BUSNEL disait à ce propos : " Ta fonction ne peut être considérée comme un métier mais comme un sacerdoce, une œuvre de foi, un apostolat ".



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



CARL
JUNGERBRAND

L'IMPORTANCE DE LA FORCE PSYCHOLOGIQUE DANS L'ARBITRAGE

2^e 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.

QU'EST-CE QUE L'ARBITRAGE?

Essayez d'abord de définir le mot "Arbitrage" en des termes aussi simple que possible (lorsque vous avez votre réponse, avancez).

Les gens commettent souvent l'erreur de transformer les situations simples en des choses très compliquées. A plusieurs occasions d'arbitrage nous parlons des nombreux facteurs qui interviennent dans l'arbitrage et combien l'arbitrage est un travail difficile. Quelque fois l'arbitrage passe pour une science mystérieuse qui comporte tellement de facteurs qu'il serait vraisemblablement impossible de les surmonter tous avec succès. Il y a aussi plusieurs explications pour l'échec, mais très souvent la raison est que l'arbitre n'était pas psychologiquement ou physiquement prêt pour une situation.

En me basant sur cette hypothèse, je dis que l'arbitrage n'est rien d'autre que :

1. Savoir comment anticiper ce qui va se produire.
2. Comprendre ce qui se passe maintenant.
3. Réagir correctement à ce qui s'est produit.

Comprendre la chaîne alimentaire du basketball pourrait aussi aider à assumer le rôle d'arbitre. Par exemple: un joueur développe quelque chose de nouveau pour son jeu (un nouveau mouvement, sauter plus haut, nouveau style de tir), ensuite le coach introduit cette nouvelle compétence dans son plan de

jeu, et ensuite l'arbitre, après avoir vu la nouvelle situation, ajuster son arbitrage de sorte ce nouvel élément soit dans son environnement contrôlé. Je doute qu'un coach ou un arbitre puisse créer quelque chose qu'un joueur n'ait jamais fait. Il est bon de s'en souvenir quand on pense à pourquoi notre rôle est fondamental dans le système.

BANQUE DE LA MÉMOIRE

Comment pouvons-nous renforcer nos attributs psychologiques de sorte que nous puissions contrôler l'action sur le terrain? Je crois que l'échec renforce notre mode d'opération, si nous comprenons que c'est une partie de notre business quotidien, et nous savons comment l'accepter. Naturellement, la première étape dans le développement est d'admettre nos insuffisances et être prêt à les corriger. Ce n'est pas toujours facile parce que les arbitres ont et les coaches font. Nous parlons des athlètes de hauts niveaux.





Plusieurs situations "d'échecs" ont contribué à forger notre expérience. Une autre voie moins douloureuse est l'apprentissage à travers les erreurs des autres. Je ne saurais énumérer les choses que j'ai apprises en regardant les autres arbitres en action. J'ai toujours essayé d'assimiler les bons attributs des autres arbitres, pourquoi ne pas oublier que nous sommes tous des individus et que nous avons nos propres personnalités, et nous ne pouvons pas l'oublier (que nous le voulions ou pas).

Cela signifie que les caractères de quelqu'un d'autre peuvent ne pas nous convenir! Quelque fois vous voyez les jeunes arbitres qui essaient de copier tout des autres arbitres - même leurs mauvais attributs.

Mais, nous ne pouvons pas toujours être dans les tribunes à regarder un match. C'est pour cette raison que le matériel audiovisuel est un outil capital qui doit être utilisé autant que possible. Il est important de construire une banque de la mémoire, à compléter régulièrement, vous pouvez aussi augmenter votre probabilité à prendre la bonne décision en utilisant cette même technique pour améliorer votre propre performance.

LES ATTENTES

Une autre chose qui nous aide à comprendre les réactions des gens sur les performances des arbitres est qu'ils ont chacun leur propres attentes pour tout

produit, service, ou performance. Si ceux à quoi on s'attend et la réalité coïncident, on est toujours satisfait du résultat.

Donc, qu'attendent les gens de l'arbitrage? Cela est pratiquement presque irraisonnable. La plupart des fanatiques des sports s'attendent à ce que les arbitres soient à 100% corrects. Si cela se produit, il est jugé normal. C'est pour cela que nous entendons parler des échecs des arbitres et non de leur réussite.

Dans un jeu normal, cependant, l'arbitre va siffler au moins 100 fois. L'on peut se demander, si 20 de ces coups de sifflets étaient évidemment faux - ce qui signifierait une sorte de catastrophe chaque deux minutes - quel sera l'opinion d'un spectateur? Le plus souvent la réponse est, "l'arbitrage est mauvais." Dans mon esprit, l'opinion publique serait davantage plus critique: "échec total."

Toujours dans la moyenne, l'arbitre aurait été correct dans 80% des fautes sifflées.

Dans un match normal, il y a généralement deux à cinq coups de sifflets qui sont vraiment faux. En se référant à l'échelle précédente, cela signifie un taux de succès de 95% à 98%. Pour un joueur, ce pourcentage signifierait un (exceptionnel) grand match. Pour les arbitres, vous devez aussi prendre en compte les moments où vous n'aviez pas sifflé, ce qui voudrait dire qu'il y a en réalité 200 à 250 décisions à prendre.



UN BON ARBITRE EST PROACTIF

Pour conclure, je voudrais m'arrêter là et considérer le rôle de la pro activité comme un aspect important du succès des opérations d'un arbitre. Proactif signifie prendre des initiatives et être actif. Fondamentalement cela signifie qu'un individu devrait prendre des décisions en se basant sur ses propres choix au lieu de considérer d'autres facteurs externes.

Les personnes proactives guident leurs vies en se basant sur leurs propres décisions et ne suivent pas les influences externes. Quelques fois dans l'arbitra-

ge nous rencontrons des situations similaires, telles que lorsqu'un match quelconque ne rencontre nos attentes.

Pour dire "ils ont fait un mauvais arbitrage et agit de façon anti sportive" se sont des mots normaux à entendre d'un quelque fois après la rencontre. Ce que l'officiel essaye de faire c'est de passer sur sa responsabilité dans l'échec aux autres. Une réponse proactive serait : "Pourquoi vous les laissez mal jouer?" une bonne dose de critique de soi est un facteur clé pour le développement. Regardez toi dans le miroir avant d'essayer de trouver des raisons externes à ton échec.

La pro-activité dans l'arbitrage peut être un arbitre qui essaye de guider le cours du jeu pour la nature du jeu. En anticipant sur les situations ou en corrigeant immédiatement les mauvais développements cela pourrait énormément aider dans le cours du match. Plusieurs joueurs apprécient ce genre d'arbitres.

En toute honnêteté, être proactif c'est beaucoup plus mettre à l'épreuve et essayer que de se contenter d'observer et de diriger de côté comme un marteau de

poids. Mais cet effort proactif conduira toujours à un résultat satisfaisant pour toutes les parties.

Les vainqueurs prennent toujours des initiatives et ils affectent activement leur propre environnement à tous les niveaux. Ils sont des vainqueurs parce qu'ils (et non les actions) contrôlent ce qui va arriver par la suite.

Une phrase que les vainqueurs peuvent toujours utiliser:

"Les autres font bien. Que pourrais je faire pour réussir autant?"



DERRIÈRE LE DÉCORS

Par Karen Strahl, FIBA Study Centre

Le terrain de basketball est le dernier cadre d'expression (confrontation) de ce sport, mais derrière la scène il y a des gens et des compagnies qui travaillent pour la réussite de ce show, un divertissement qui satisfait et rencontre les besoins des spectateurs, des joueurs, et des entraîneurs.

Je voudrais introduire quelques uns des partenaires du Centre d'Etude de FIBA qui ne sont pas (FIBA Study Centre) aussi visibles des spectateurs ou aussi spectaculaire comme un dunk ou une passe extraordinaire, mais ils sont des membres aussi important de la famille du basketball.

UN TERRAIN PERSONNALISÉ

Pendant des années, Bresciani Visual a offert une large gamme de solutions pour la personnalisation des aires jeu couvert et ouverts des événements sportifs. Au nombre de leur contribution on a:

- Tyvek et matériels PVC pour les systèmes dynamiques.
- Systèmes fixes
- Moquettes en perspective fait en pelouse synthétique, moquette, et le trampoline sur les stickers
- Arrière plan pour les Interviews
- Les stickers au sol contre les glissements

Cette compagnie innovatrice produit aussi des supports et des imprimés dans les stades et salles de jeu pour des systèmes dyna-



marques pour l'impression des produits d'innovation et peut faire face à tout besoins en matière de publicité, d'exhibitions, des points de vente, vitrines, envois par la poste, communication mobile en véhicule et les lieux des événements sportifs.

UN TISSU POUR DE MEILLEURES PERFORMANCES DES ATHLÈTES

Dans le monde du sport aujourd'hui, la vitesse de haute performance est une exigence constante. Pour cette raison, les départements de recherche et de développement de la plus part des compagnies travaillent de façon intensive pour satisfaire ce besoin croissant.

miques de publicité (rotating) pour installations graphiques.

Grâce à ses nombreux et énormes efforts pour les matchs et tournois de basketball, de football, et de volleyball, Bresciani Visual est remercié pour ses produits de hautes qualités, aussi bien en Italie qu'à l'étranger.

La compagnie s'est spécialisée dans les grands tirages de hautes qualités et des impressions numériques de format large.

Ils utilisent des technologies de production très avancées et de grandes

Ce groupe de fillatice est l'un des plus grands producteurs d'élastomère et tissu élastique. La compagnie italienne a créé feltex, un nouveau tissu élastique avec des niveaux de forte résistance; lumière, anti-allergénique et antibactérien, c'est idéal pour les vêtements de sport.



Feeltex est disponible en deux versions, feltex PRO et feltex MESH: le pourcentage de composition des matières premières rend les articles de MESH plus élastique et éclatant.

Le contenu de haute qualité, sa clarté et son confort rend ce tissu spécifique pour le basketball, grâce à une sensation élevée de transpiration de fraîcheur sur la peau

LE SIFFLET

UN SON SPÉCIAL

Le sifflet fox 40 est apparu pour la première fois en 1987 au Jeux Pan Américains, et depuis lors le sifflet fox 40 sans pois est devenu le sifflet de choix des fédérations internationales sportives et des conférences à travers le monde.

Le son pénétrant et infaillible du Fox 40 peut être entendu dans plus de 140 pays à travers le monde. Fox 40 international a continué à accroître sa réputation pour son remarquable design et ses produits de qualité.

Fox 40 peut être reconnu par le son perçant qui ne faillie jamais.

Plus vous soufflez dans le sifflet, plus il retentit. Le sifflet Fox 40 ingénieusement conçu n'utilise pas de pois pour émettre le son.

En fait, il n'existe pas d'obstacle à l'émission du son, rien à coller, à geler et ne pas

réussir. Fox 40 au design verni propulse le coup de vent à travers trois chambres reliées.

La famille des sifflets Fox 40 comprend le traditionnel Fox 40 classique, perle & des mini styles avec leur embout protégé ou son option de prise.

Visitez www.fox40world.com pour passer en revue la liste complète des sifflets.

Oiko service est une compagnie dynamique avec une piste de succès dans le développement des communications.

La compagnie travaille étroitement avec ses clients pour différencier leurs firmes et produit en fonction de l'audience visée, la compétition, et la vision de la compagnie.

La firme a intégré le marché en 1999 en tant que compagnie d'internet spécialisée dans les nouveaux domaines des media, tels que la stratégie site web et le

contenu, le marketing Internet, et l'Intranet.

Grace leur expérience, ils ont travaillé beaucoup avec des clients dans le milieu du sports.

Aujourd'hui, Oiko service consulte avec des managers en marketing et les firmes dans le même domaine pour mettre en place une stratégie et ensuite vivifier leur marque, employant une large variété de véhicules intégrés, de l'identité de l'entreprise et les pitch-books aux brochures d'entreprise et le service événementiel.

Leur travail créatif avec les ligues professionnelles et les termes, les villes hôtes, les événements sportifs et de détente couvre une gamme qui comprend les tournois internationaux de basketball, Jeux Olympiques, festival de musique, et une variété de championnats sportifs.





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.

3e PARTIE

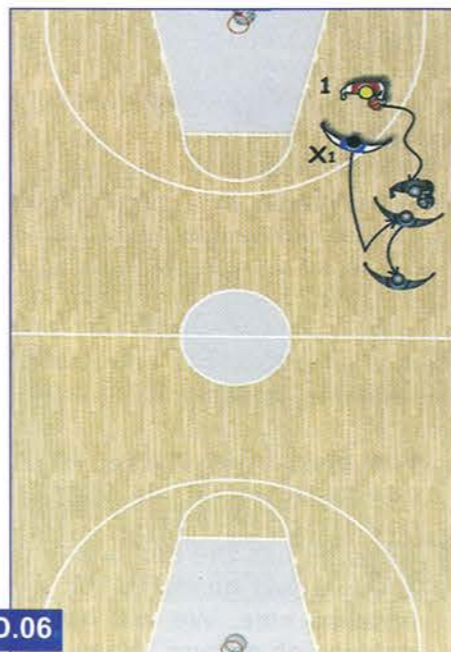
FEINTER ET RÉCULER

Avec cet exercice, un joueur défend et un autre attaque (**diagr. 06**). Le défenseur replie sur 1, 2, 3 pas tandis que l'attaquant dribble pour progresser vers l'avant. Le défenseur recule, feinte vers l'avant, et recule encore. Il peut s'arrêter, feinter, et alors pousser l'attaquant à dribbler.

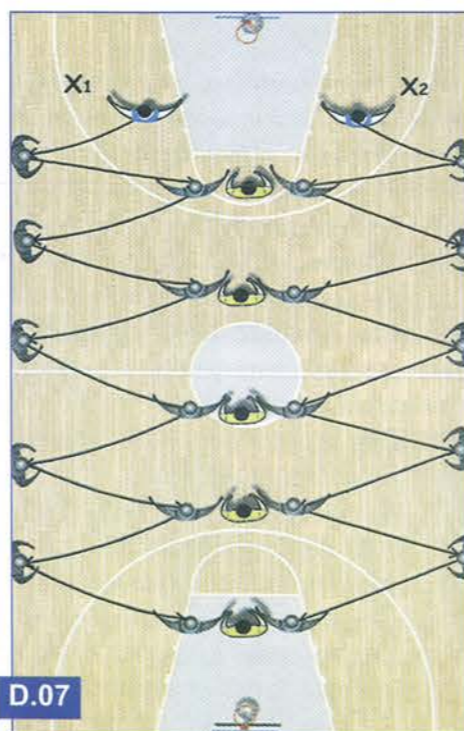
Nous avons trois défenseurs feignant vers l'avant entre la ligne pro-

longée des lancers francs et la ligne médiane. Le défenseur recule de trois pas, l'attaquant avance de trois pas et le défenseur continue sur 1-2 pas avant de reculer encore. Nous changeons ensuite de côté. Comme nous en avons parlé avec notre défense tout terrain, nous mettons la pression sur le premier et même le second porteur de balle.

Nous aurons aussi les pivots qui vont aussi jouer le double marqua-



D.06



D.07

Nous ne voulons pas faire le double marquage dans des endroits où les attaquants peuvent nous voir venir parce que lorsque nous jouons contre une équipe qui dispose de grands et forts joueurs, ils seront capables de passer la balle vers le haut et vers l'avant alors que notre premier objectif est d'arrêter les passes verticales.

Nous cherchons à feinter, le faisant croire que nous allons courir vers le porteur de balle, les perturbant ainsi dans leur rythme. Ils ne sauront pas lorsque nous courons vers eux. L'idée est de pousser les défenseurs à perdre du temps.

ZIG-ZAG

Nous allons faire des zigzags avec deux joueurs alignés en face de la ligne de fond (**diagr.07**). Ils glissent vers la ligne externe, accélèrent vers le milieu, et touchent les mains.

Nous nous concentrons sur la pression vers la ligne externe et ensuite replier vers le milieu. Nous faisons beaucoup cet exercice en début de saison, sans ballon, pour développer les techniques fondamentales.

Nous passons beaucoup de temps à l'entraînement faisant cet exercice au moins trois à quatre fois par semaine.

Nous faisons aussi beaucoup

d'exercices défensifs à 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4 durant l'entraînement pour corriger le jeu collectif à cinq (**diagr 08**).

Lors de l'exercice de 2 contre 2, l'attaquant va essayer de se démarquer comme il peut, ainsi le défenseur du porteur de balle mettra la pression sur lui. Le défenseur qui est sur le porteur doit rester avec lui alors que le deuxième défenseur vient sur la ligne du milieu, tout en sachant ou recouvrir pour son vis-à-vis direct.

Le défenseur du porteur de balle doit faire dribbler l'attaquant, sans permettre des passes de pénétration au dessus de leur têtes. L'autre défenseur doit apprendre à revenir et jouer un double marquage, en couvrant le milieu.

Quand ils défendent la balle, une règle s'applique : "pression tout en contenant le dribbleur". Nous essayons toujours de forcer la balle vers le milieu.

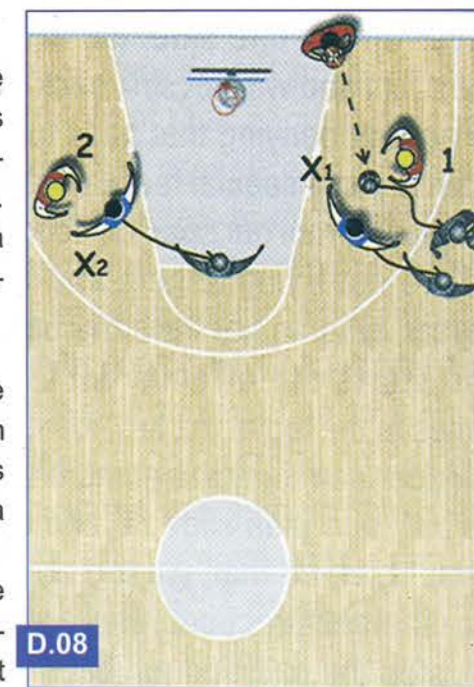
Nous ne voulons pas de passe verticale parce que cela désavantage nos défenseurs et nous met dans une situation dans laquelle nous devons faire une rotation au

niveau de la première ligne.

DÉFENSES SPÉCIALES

Lorsque nous avons un joueur très talentueux sur qui nous devons défendre, nous utilisons une défense spéciale en éliminant ce qu'ils font de mieux.

Nous ne pouvons pas toujours les arrêter tout le temps, mais nous devons limiter leur habilité à marquer d'une autre façon.



D.08



D.09



D.10

1 - LE JEU DU POST

Face à un bon pivot, nous défendons sur lui en l'empêchant de toucher la balle (**diagr.09**). Face à un grand pivot avec la balle au delà la ligne des trois points, nous défendons sur le côté bas ou la ligne de fond.

Nous aurons une défense venant du côté faible. Quand la balle arrive au post bas, nous jouons automatiquement le double marquage (**diagr 10**).

Le défenseur sur le pivot bas se positionne sur le côté bas, il ne doit pas permettre à l'attaquant d'aller vers la ligne de fond.

La règle de l'aide défensive venant du côté faible doit se positionner sur le côté haut du pivot pour former le double marquage. Ainsi, on organise la rotation du côté du défenseur en position d'aide pour couvrir derrière. Nous voulons nous assurer que le pivot bas ne marque pas de panier. Si c'est un grand tireur et pas un bon passeur alors nous jouerons cette défense spéciale parce qu'il ne peut pas se retourner du côté de la ligne de fond pour marquer un panier ni aller vers le milieu. A partir de ce scénario, il est plus probable qu'il tente de retourner la balle vers son point de départ.

2. MENEUR DE JEU

Si le meneur est du genre à pénétrer et à faire des passes, il sera celui qui donnera le ton et qui démarrera toutes les attaques. S'il entame l'attaque et place les attaquants à leur bonne place, nous défendons sur lui juste après que nous ayons mis un panier et nous allons le contenir.

Nous ne lui permettrons pas de traverser facilement le terrain en dribblant. S'il utilise un écran nous utilisons le double marquage pour l'obliger à se débarrasser de la balle pour un autre joueur moins talentueux.

Ceci tout simplement parce que c'est un bon attaquant, mais pas du tout égoïste. Il ne forcera pas de mauvais tir et fera plutôt une passe. En faisant cela, nous écartons leur meilleur joueur du jeu et poussons un autre joueur à démarrer l'attaque, chose dont ils ne sont pas du tout habitués à faire. En le privant de balle, on perturbe leur rythme de jeu et on écarte un de leur meilleur atout du jeu.

DEUX JOUEURS

Quand une équipe a deux grands attaquants, notre but est de donner à chacun deux une option en éliminant toutes les autres possibilités. Si c'est un pivot, nous jouerons entre lui et le panier, lui faisant shooter par-dessus un défenseur. S'il a l'intention de marquer 25 points, il se rendra vite compte de notre stratégie. Nous ne lui ouvrirons aucun angle, dunks ou



rebonds. Il aura à se retourner pour tirer la balle.

L'autre joueur est souvent un arrière et lorsque nous forçons le pivot à tirer difficilement, nous essayerons, pour le joueur arrière de contester la passe. Nous limiterons le nombre de fois qu'il touchera la balle tout en le transformant en dribbleur. Si c'est un bon tireur, nous ne lui permettrons pas de tir extérieur mais plutôt, nous le pousserons à aller vers la raquette à l'endroit où on a l'aide défensive. Si nous ne pouvons pas le contenir, nous ne nous inquiéterons pas de le rattraper. S'il a la balle, nous le forcerons à aller vers le milieu au lieu de tirer à trois points. Cela le forcera à aller vers le milieu ou quatre autres défenseurs attendent.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par OUSSEYNOU DIOP

1^{ère} PARTIE**CONTEXTE ET DÉFINITION**

Le Basket-ball se joue de plus en plus vite, favorisé en cela par les capacités physiques qui se développent sans cesse, l'augmentation des dimensions du terrain, la réduction du temps de passage de la zone arrière à la zone avant ou du temps d'attaque, etc. et ce n'est pas par hasard si aux Etats Unis il faut trois arbitres pour diriger un match.

On attaque très vite pour éviter les difficultés devant une défense organisée, mais aussi on se replie vite pour éviter d'encaisser des paniers faciles.

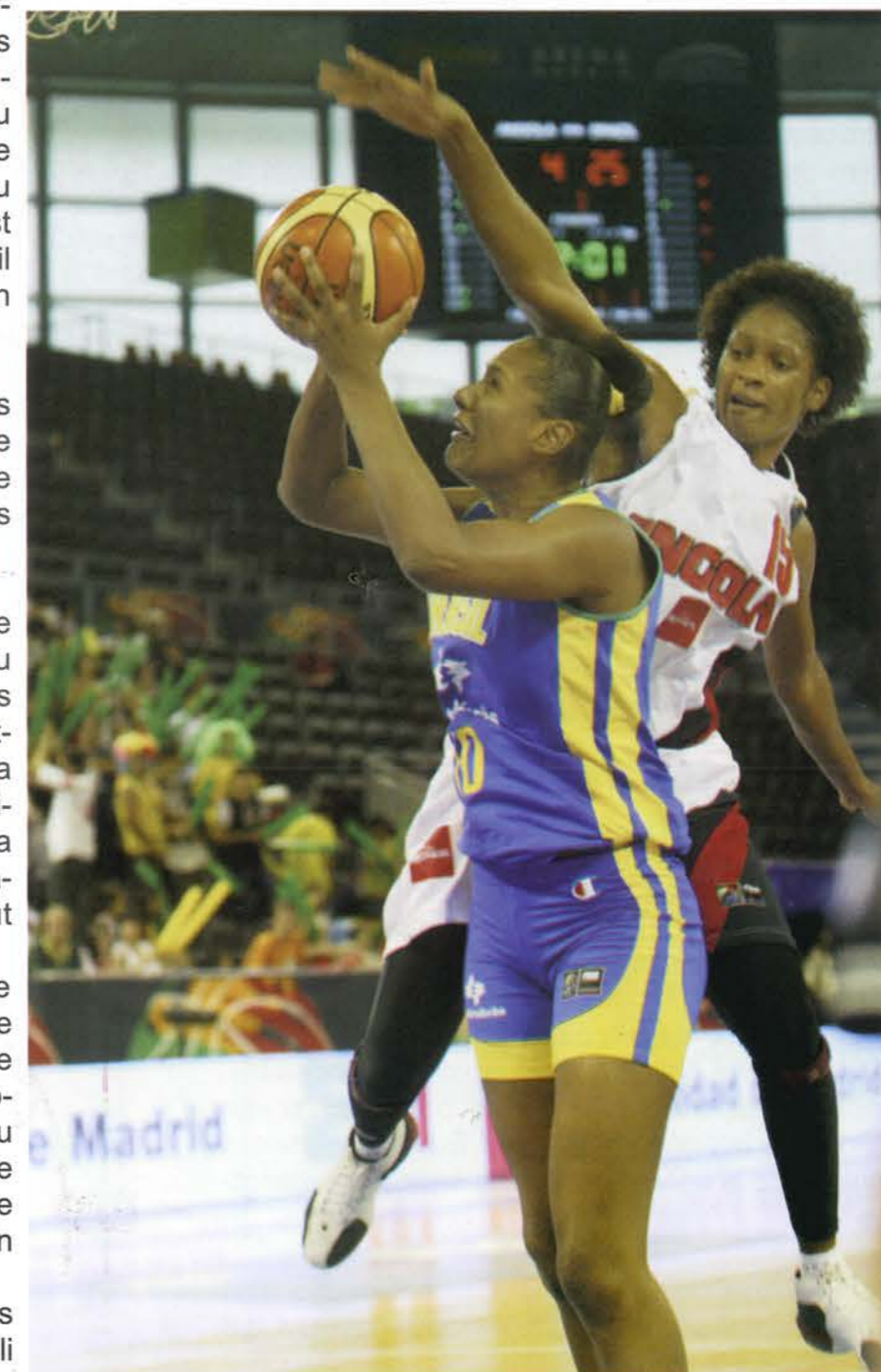
Entre la tentative de surprendre l'adversaire (contre-attaque ou fast-break) et les contraintes dans la pratique d'un jeu placé (set-play), entre le repli défensif et la recherche du jeu à cinq pour faciliter la conquête de la balle, il y a toute une activité, toute une dynamique qui caractérise le haut niveau.

C'est ce passage entre la Contre Attaque et le jeu placé, entre le repli défensif et la défense de base organisée, qu'il est convenu d'appeler TRANSITION (offensive ou défensive selon le cas). C'est à ce niveau que se fait la différence entre deux équipes lors d'un match.

Si presque toutes les équipes savent contre-attaquer, si le repli

TRANSITION OFFENSIVE ET DÉFENSIVE

défensif est souvent plus ou moins assuré, il n'est pas évident qu'elles sachent exploiter l'opportunité de la transition.



Pour mieux comprendre la transition, il faut pouvoir discerner les différentes phases ou étapes de l'attaque et de la défense.

LA CONTRE ATTAQUE

Elle se réalise par surnombre et avec la participation d'une partie de l'équipe qui contrôle le ballon. (3 joueurs au plus).

On recherche le panier facile à haut pourcentage de réussite (lay-up), parfois un tir primé par un joueur spécialement préparé à cela.

Durée de 3 à 5/6 secondes.

Circonstances : rebond défensif, interception, entre-deux, autres gains de balles, après arrêt de jeu ou pendant le jeu.

EXERCICES DE CONTRE-ATTAQUE

Sortir la première passe après rebond ou panier marqué

- Importance de travailler la première passe:
A la suite d'un rebond défensif, s'orienter vers la ligne de touche du côté où on a pris le rebond en protégeant bien sa balle.

Relais entre les deux pivots et le meneur

Le meneur sollicite la passe du côté du joueur qui a pris le rebond pendant que l'un des pivots sollicite le relais du côté opposé.

Réalisation du panier dans un jeu à trois (1 contre 0, 1 contre 1, 2 contre 1 avec passes redoublées, 3 contre 2)

- Dès que le rebond est assuré, les ailiers accélèrent dans les couloirs extérieurs pour tenter de recevoir une passe décisive ou de créer le surnombre.

- Le meneur qui reçoit la première passe doit transmettre le ballon le plus rapidement possible, sinon il occupe le couloir central pour franchir vite en dribble la ligne médiane et fixer la défense à hauteur de la ligne des lancers francs. (diagramme 1)

S'il n'est pas possible de marquer à cause d'un repli défensif assuré, alors les deux joueurs qui

étaient à la traîne pour assurer la sécurité, doivent accélérer à tour de rôle pour créer le surnombre et marquer avant que la défense ne s'organise à cinq contre cinq. C'est l'étape de la transition.

PHASE 1 : CONTRE ATTAQUE

DIAGRAMME 1

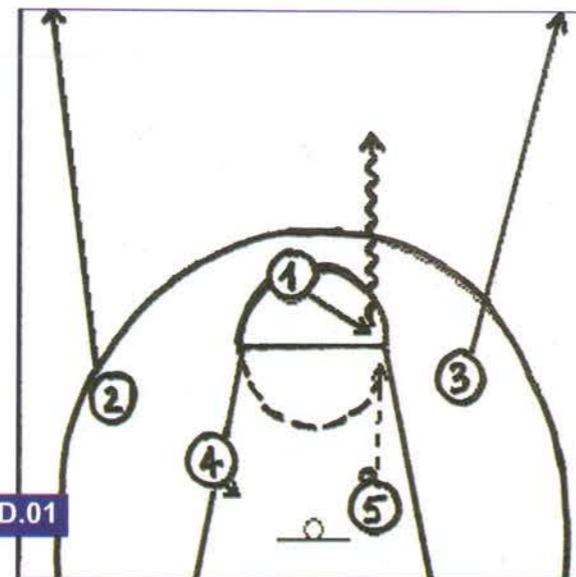
- 1 = Meneur
- 2 = Arrière shooteur
- 3 = Ailier
- 4 = Intérieur
- 5 = Intérieur

1 sollicite la passe de 5 qui peut aussi s'appuyer sur 4. Une fois en possession de la balle, 1 dribble dans le couloir central
2 et 3 accélèrent dans les couloirs extérieurs pour solliciter la passe de 1.

A ce stade, il faut jouer à fond la contre attaque en créant la supériorité numérique.

DIAGRAMME 2

Dans la zone avant, 1 réagira en fonction du dispositif de l'adversaire en repli défensif pour marquer un panier avant le retour des autres défenseurs. Il peut shooter de près s'il n'est pas marqué ou passer à l'ailier démarqué le plus près du panier ou faire passe et aller.



D.01

LA TRANSITION OFFENSIVE

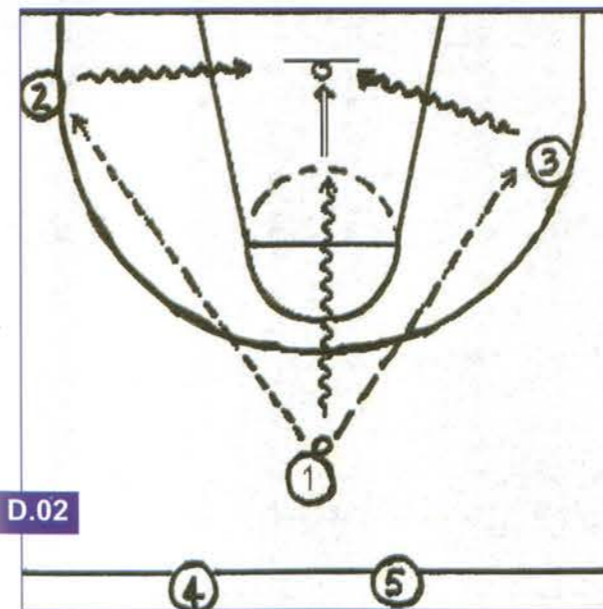
Lorsque le surnombre ne peut être réalisé, le restant de l'équipe doit participer à la recherche d'un panier facile avant que la défense ne s'organise à cinq. Entre la sixième et la 12ème /13ème secondes.

La transition ne s'improvise pas. Elle est rigoureusement organisée et requiert beaucoup de discipline et un respect des consignes. En effet, la transition offensive doit être cohérente à partir du dispositif adopté pour réaliser une contre attaque.

Certains principes sont à respecter pour une bonne transition :

- Utilisation des couloirs (celui du centre étant divisé par deux pour être occupé par les "trailers")
- S'écarter le plus possible pour aérer le jeu, chacun dans une position et une attitude favorable à une passe.
- L'un des joueurs grands accélère du côté du ballon pour jouer en position préférentielle en poste bas.
- Le second grand sollicite la pace en poste haut côté ballon

Voir les diagrammes ci-dessous



D.02

PHASE 2 : TRANSITION

DIAGRAMME 3 : Transition offensive

Dans l'impossibilité de réaliser le panier à 3

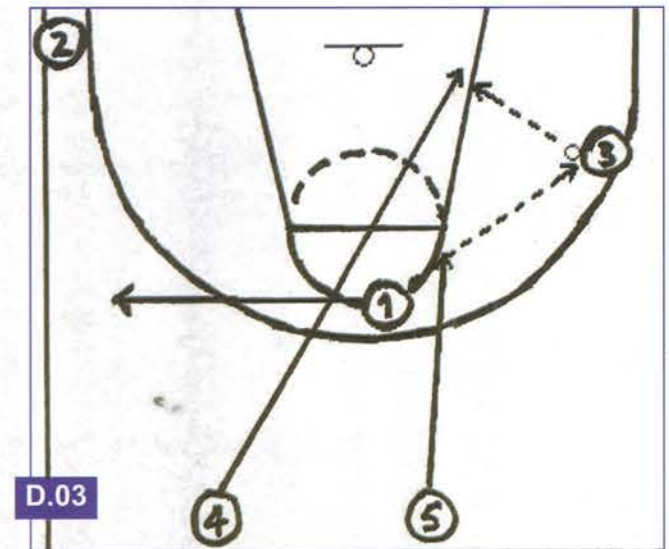
joueurs, une transition s'impose avant l'attaque placée.

1 qui a fait la passe à 3 libère le couloir central et se déporte dans le couloir opposé au ballon
2 écarte le jeu de l'autre côté de 3 et sollicite la passe à hauteur de la ligne des 3 points
4 coupe vers l'anneau et sollicite la passe de 3
5 vient en soutien à hauteur de la raquette.

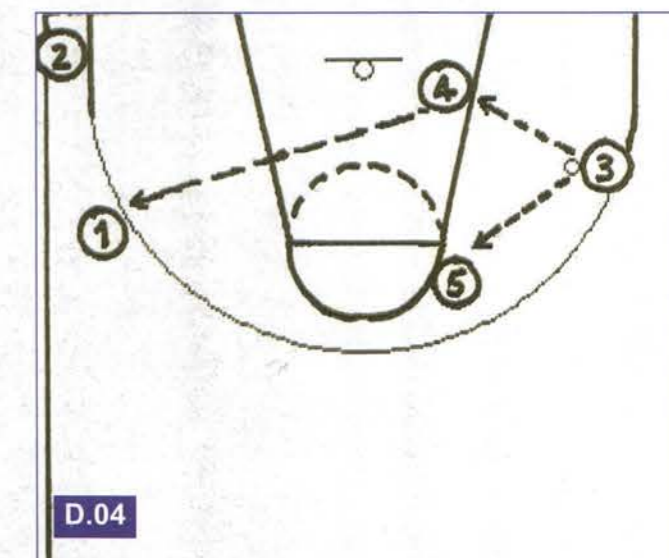
DIAGRAMME 4:

3 peut passer à 4 démarqué ou à 5 qui peut servir 4

Si 4 a le ballon, il peut jouer pour 2 points ou à défaut passer à 1 pour un shoot à 3 points, ou à 5 pour un relais.



D.03



D.04

VRAI OU FAUX

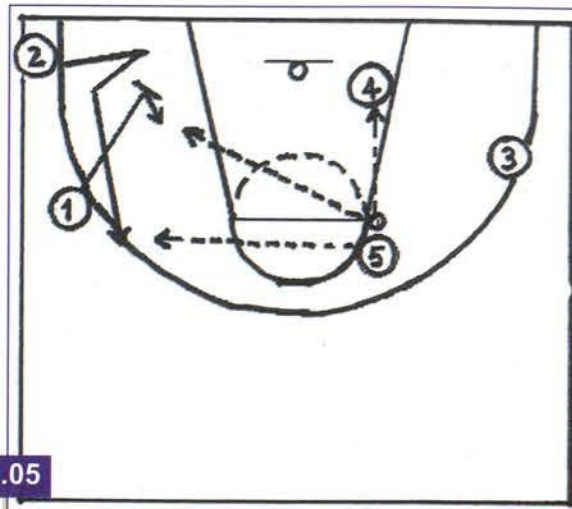
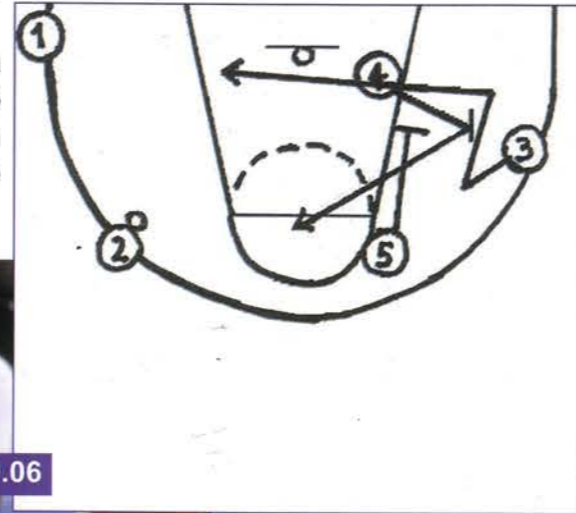


DIAGRAMME 5 :
Si 5 a le ballon, 1 libère 2 par un écran pour un tir à 3 ou 2 points puis sur renversement (flash) sollicite la passe de 5. 4 exploite sa relation avec 5 et sollicite un passe en poste bas.



3 aère le jeu et attend une possibilité de recevoir une passe de 5 qui aura feinté de jouer sur le côté opposé.

D.05



D.06

A ce moment il pourra exploiter toutes les possibilités offertes dans un côté ouvert (weak side).

DIAGRAMME 6:
Si 2 a le ballon, il peut shooter. Pendant ce temps, 4 va faire un écran pour 3 qui va jouer le rebond ou solliciter une passe de 2 en dessous. 4 bénéficie ensuite de l'écran de 5 pour solliciter la passe de 2 à hauteur de la ligne des lancers francs. 1 écarte à hauteur de la ligne des 3 points pour en cas shooter à 3 points ou passer à 4 en poste haut.

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. A3 est en train de traverser la ligne médiane en dribblant avec le ballon à partir de la zone arrière vers la zone avant du terrain. Doit-on considérer que le ballon s'est déplacé dans la zone avant au moment où A3 touche la zone avant?

2. Le ballon a déjà touché l'anneau et il rebondit au dessus quand un joueur passé à travers le panier par le bas et touche le ballon. Y a-t-il eu une interférence?

3. Pendant qu'il tient le ballon et étant fermement gardé, A3 fait un coup de coude excessif mais il n'a aucun contact avec un adversaire. Peut-on siffler une faute technique sur A3?

4. A2 a le contrôle du ballon tout en se déplaçant rapidement. A2 perd l'équilibre et tombe sur l'air de jeu, cette situation ayant amené A2 à glisser sur une courte distance avant de pouvoir se stabiliser à un endroit. A2 a-t-il commis une violation de marcher?

5. A3 a le contrôle du rebond et tente une longue passe. B3, se trouvant dans la zone avant de l'équipe B près de la ligne médiane, sauté pour intercepter la passe, prend le contrôle du ballon et retourne au sol puis touche la zone arrière de l'équipe B. B3 a-t-il retourné la balle de façon illégale dans la zone arrière?

6. Tout en dribblant à partir de la zone arrière de l'équipe A, A4 est fermement gardé par B2 et B3 pen-



dant six secondes, après quoi A4 marque un arrêt à cheval sur la ligne médiane et termine le dribble. La balle se trouve t-elle maintenant dans la zone avant de l'équipe A?

7. A2 a une contre attaque sans aucun adversaire entre A2 et le panier opposé quand B3 crée un contact dans le dos dans la tentative de freiner l'opportunité de contre attaque de A2. Doit-on siffler une faute anti sportive contre B3?

8. Doit-on autoriser les joueurs à porter des T-shirts sous leurs maillots?

9. A5 dribble à partir de la zone arrière de l'équipe A et marque un arrêt à cheval sur la ligne médiane tout en dribblant. A5 arrête ensuite le dribble et fait immédiatement la passé à A2 qui se trouve dans la zone arrière de l'équipe B. A5 est-il retourné dans la zone arrière de façon illégale?

10. Au cours de l'entre-deux qui commence la 1ère période, le ballon a été légalement tapé par A30. Son coéquipier A5 saut de la zone avant de l'équipe A, prend le contrôle du ballon en l'air et atterrit dans la zone arrière de l'équipe A. A5 a-t-il retourné le ballon de façon illégale dans la zone arrière?

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. Non (Art. 18.1.3, 3e bullet)
2. Oui (Art. 31.2.4, 2e bullet)
3. Oui (Art. 38.3.1))
4. Non (Art. 25.2.3)
5. Non (Art. 30.1.2)
6. Oui (Art. 28.1.3, 2e bullet)
7. Oui (Art. 36.1.4)
8. Non (Art. 4.3.1)
9. Oui (Art. 28) (Quand A5 finit son dribble tout en étant à cheval sur la ligne médiane, art. 28.1.3, la 3e balle indique que le ballon est maintenant dans la zone avant de l'équipe A. Cependant, quand A5 passe le ballon à A2, la violation se produit.)
10. NON (Art. 17.2.3)
11. OUI
12. OUI
13. NON



FIBA AFRICA
We Are Basketball



Par YOANNIS PAPAGEORGIU

EXERCICES D'AGILITÉ

2^e PARTIE

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

C. 3 SÉRIES DE 10 SAUTS CHACUNE (REPOS DE 15" ENTRE LES SÉRIES)

Le joueur se tient sur une jambe, dans une position accroupie et exécute de grands sauts d'un pied à l'autre pendant qu'un autre joueur le tient avec le ruban de résistance.



D. A partir de la position défensive et tout en utilisant le ruban de résistance sur les jambes, le joueur se déplace latéralement le long du terrain dans les deux directions et toujours en regardant le même côté.



L'exercice est exécuté deux fois dans chaque direction. Repos 1:1.

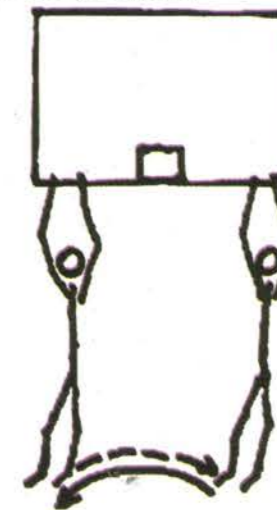
L'exercice peut aussi se faire avec deux joueurs qui utilisent un ruban de résistance, étant face à face, se déplaçant en parallèle l'un et l'autre et se faisant des passes le long du terrain.

L'exercice peut être exécuté avec des glissements défensifs et des changements rapides de direction le long du terrain, tandis que le joueur reste bas en gardant courbé, il fait des mouvements défensifs avec ses mains. 3 séries (repos 15" entre les séries).

TOUCHER LES BORDS DU PANNEAU

3 séries de 16 sauts chacune (repos 20" entre les séries)

Le joueur s'arrête sous l'un des coins du panneau et tout en ayant les deux pieds étendus verticalement; il saute aussi haut que possible, en essayant de toucher le panneau.



Après avoir atterri, il passe à l'autre bout du panneau, réalise un nouveau saut et retourne à l'autre coin pour répéter.

Cet exercice peut se faire aussi avec un ballon dans les mains du joueur, avec lequel le joueur essaiera de toucher le panneau.

SAUTS AVEC UNE ORIENTATION DIFFÉRENTE



Le joueur se tient avec les deux pieds écartés parallèlement l'un à l'autre. Il fait des sauts à partir de cette position tout en prenant soin de sauter et d'atterrir sur les deux pieds et de s'assurer que ses deux pieds ont une orientation différente à chaque fois, devant, à droite, à gauche ou avec une jambe jusqu'à ce qu'il ait fait 12 sauts sur les positions numérotées sur le terrain.

L'exercice est exécuté de façon répétée cinq fois avec une pause de 15" entre les séquences. La distance de chaque saut devrait tourner autour de 1,10 m et pour les joueurs grands de taille, cela peut être augmenté.

Les sauts à partir de la position 1 jusqu'à 12 sont exécutés avec vitesse et rythme. Dans chaque session, nous pouvons numéroter les positions en différents endroits pour parvenir à une plus grande agilité.

SAUTS SUR DES CÔNES - BOITES ET HAIES

A. 3 séries de 10 sauts chacune (repos de 10" entre les séries)

Le joueur s'arrête avec un cône long de 25 cm entre ses jambes et exécute 10 sauts en tapant ses pieds en l'air au dessus du cône.



Le joueur s'arrête derrière le cône et effectue 10 sauts consécutifs en avant et en arrière au dessus du cône.



Le joueur s'arrête à côté du cône et exécute 10 sauts consécutifs de part et d'autre du cône.



B. 3 séries de 5 chutes chacune (repos de 15" entre les séries)

A partir d'une caisse haute de 20cm, le joueur

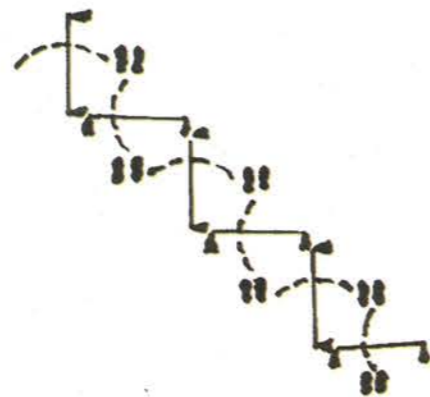
atterrit sur un amortisseur de choc avec les deux pieds ensemble et exécute un saut vertical avec les deux pieds.

Le joueur reprend la même scène avec également un saut vertical. Ensuite, le joueur s'arrête sur la caisse



possible. L'exercice peut aussi s'exécuter avec trois sauts verticaux en rangée.

C. 4 séries dans chaque direction



Le joueur exécute 6 sauts en ligne au dessus des 6 haies de 40cm de long qui sont placés en position verticale l'une et l'autre, sans changer

d'orientation. Le joueur saute la première haie tout en lui faisant face, la seconde sur le côté, la troisième en lui faisant face...

Le joueur doit répéter l'exercice à partir de la fin vers le point de départ.

D. 3 séries de 6 sauts chacune (repos de 15" d'intervalle)



À partir d'une position accroupie au quart et avec les pieds écartés, le joueur réalise un double saut en atter-

rissant avec les deux pieds sur une surface amortisseuse de choc et avec un box allant jusqu'à 50cm de long. Après la tentative, le joueur marche et ne saute pas du box.

pour continuer de façon similaire l'exercice quatre (4) fois encore. Dans les deux sauts, le joueur essaie de sauter aussi haut que



FIBA AFRICA We Are Basketball



LE CONDITIONNEMENT POUR UN MATCH DE BASKETBALL

Par Claire Dallison

2e 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 du 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 pratiquent généralement pas dans un environnement avec terrain.

MESURER LE CONDITIONNEMENT

Les aspects spécifiques du conditionnement peuvent être mesurés quantitativement en utilisant les lumières de temps et la vidéo analyse. On peut aussi entreprendre de mesurer qualitativement à travers l'observation et l'athlète peut mesurer à travers leur propre perception. Cela les aide à comprendre et à être conscient de la technique qu'ils sont en train de développer.

Ayant mis l'accent sur le conditionnement comme le point focal de formation au cours de la dernière décennie, j'ai découvert que le facteur limitant au succès d'un

athlète dans cette phase est le manque de développement des principaux muscles, particulièrement l'abdominus transversal.

Si cela n'a pas eu lieu au cours de leurs phases de mise en condition physique, ils ne pourront pas transférer tout ce développement de muscle sur le terrain, que ce soit directement ou à travers leur conditionnement.

Une fois encore, c'est un domaine de formation qui est bien recherché et compris, mais il nous manque très souvent la finition dans les spécificités du jeu.

PROGRESSION SIMPLE ACCENTUÉE SUR LE CONDITIONNEMENT D'UN MODÈLE DE MOUVEMENT

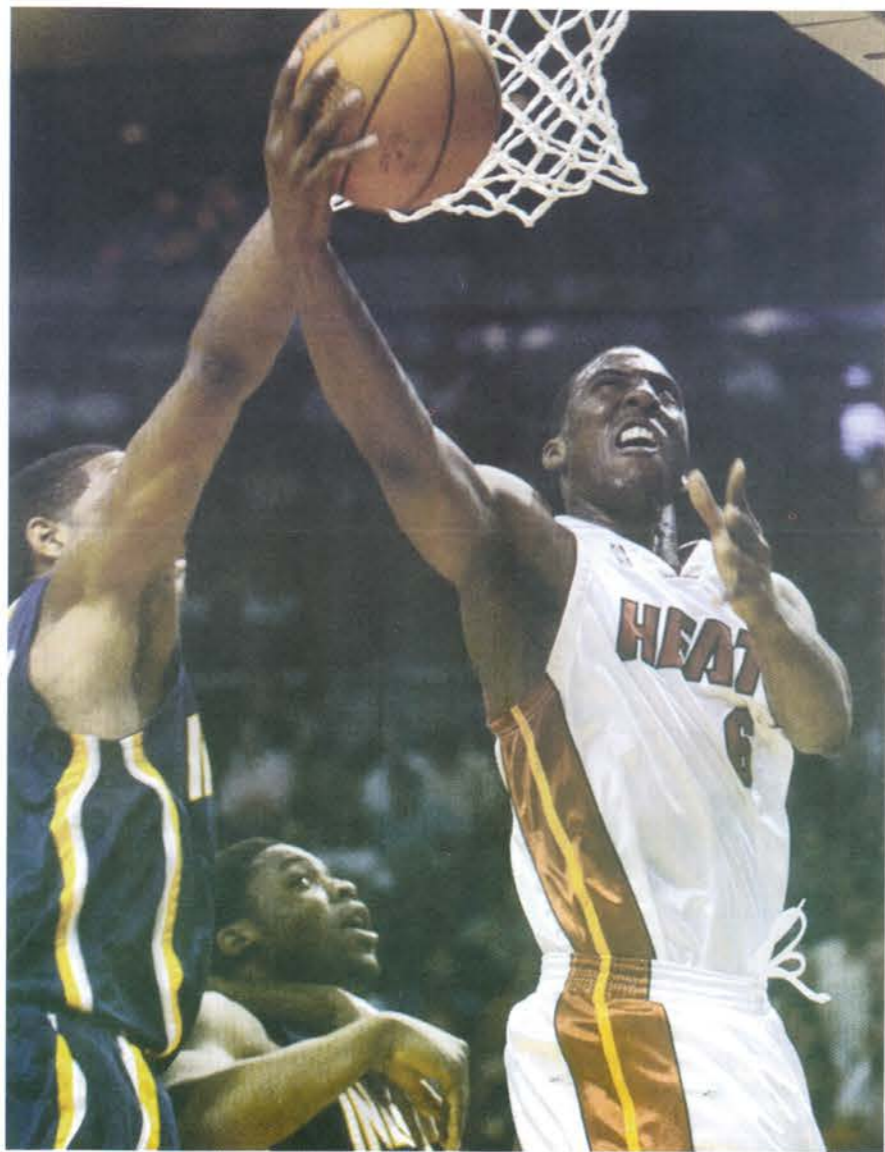
Modèle identifié: première étape à 45 degrés d'un joueur dans une position défensive stable. Ceci est un mouvement où l'activation simultanée est essentielle et l'activation principale détermine à quel niveau de puissance la flexion de la hanche peut être exécutée.



L'athlète devra être encouragé à mettre l'accent sur ce modèle de mouvement dans une analyse vidéo individuelle. Ils comprendront alors combien ils ont besoin de changer et ce qu'ils peuvent faire sur le terrain pour reproduire le conditionnement dans leur jeu.

Le mouvement peut être mesuré avec un test en pré et post-intervention en utilisant une large luminosité de timing et de vitesse sur les trois premiers mètres avec une première étape de 45-degré.

L'une des sessions les plus précieuses est l'analyse vidéo où l'équipe regarde les spécificités de leur jeu. Je suis capable de repérer le type de mouvement sur lequel on doit travailler pour aider à développer le jeu sur lequel le met l'accent.



L'usage des outils de surcharge tels que les medicine balls, saut à l'élastique/ruban de résistance et des ceintures de grande vitesse peuvent être intégrés dans cet entraînement pour exercer le recrutement musculaire requis pour le modèle de mouvement envisagé.

Le surchargement suivi du déchargement est communément utilisé, mais il faut un pas de plus - L'application de ce mouvement dans une situation réelle et spécifique du jeu, pour que l'athlète apprenne à quel moment il faut utiliser ce nouveau mouvement.

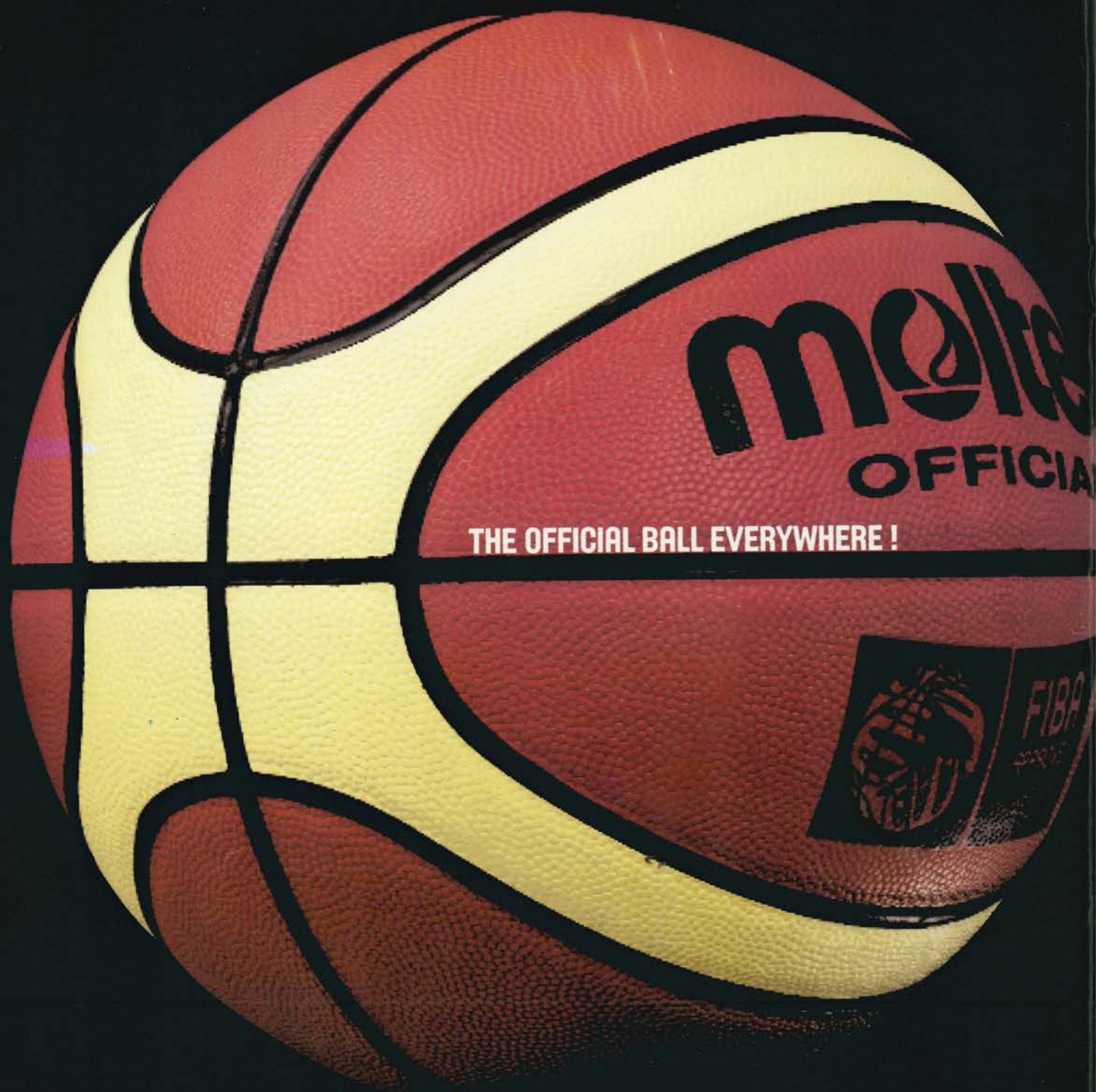
La périodisation des activités annuelles au basketball est souvent un problème pour le conditionnement physique des athlètes qui participent à plusieurs saisons. Les phases d'entraînement et de récupération entre les saisons sont réduites à des semaines voire des jours étant donné que les joueurs jugule leurs carrières pour rentabiliser leurs talents.

Comme résultat, les joueurs ont tendance à passer toute leur carrière dans une phase de maintenance continue car ils s'entraînent pour jouer et pour récupérer du jeu. En tant que formateurs, nous avons besoin de stimuler nos joueurs à se développer comme des athlètes et à voir ces changements dans leur jeu.

Nous avons aussi besoin de voir quel est véritablement notre rôle au sein de l'équipe. Combien sommes-nous dans les tribunes à regarder les athlètes s'échauffer et exécuter des mouvements défensifs et offensifs qui constituent leur jeu? Nous devons être capables de changer notre entraînement pour répondre à ce qui se passe sur le terrain. Nous devons fournir un programme de conditionnement qui rencontre les besoins des athlètes et du coach.

PRIMEIRO AGOSTO (ANG) WINNER CLUBS CHAMPIONS CUP 2008





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA

We Are Basketball