



POUR UN BASKET BALL DE QUALITÉ EN AFRIQUE

**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 16**
JAN / FEV / MARS 2009



**FIBA
AFRICA**
We Are Basketball

**FIBA AFRIQUE
RÉSUMÉ DES
COMPÉTITIONS 2008**

**ALAN RICHARDSON
DÉVELOPPER LA
CONCENTRATION**

**OUSSEYNOU DIOP
TRANSITION OFFENSIVE
ET DÉFENSIVE**

**TABOUBI NOURREDINE
LE FAIR-PLAY AU BASKETBALL**

**ANGELOT RAZAFIARIVONY
BASKETBALL ET ÉTIREMENTS**

**YUNUS NKUTU
PLAN SIMPLIFIÉ
D'ENTRAÎNEMENT
POUR ÉQUIPE
NATIONALE**



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

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

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: FIBA AFRIQUE

DIRECTEUR DE PUBLICATION: DR ALPHONSE BILÉ

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. (Bureau d'Afrique)

Copyright 2009 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 (2e Partie) 6
Par TABOUBI NOURREDINE

DÉVELOPPER LA CONCENTRATION 9
(1ere Partie)
Par ALAN RICHARDSON

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

LE FAIR-PLAY AU BASKETBALL 12
Par TABOUBI NOURREDINE

IV- BULLETIN DES COACHES 14 - 20

PLAN SIMPLIFIÉ D'ENTRAÎNEMENT 14
Par YUNUS NKUTU (1ere Partie)

TRANSITION OFFENSIVE ET 17
DÉFENSIVE (2e Partie)
Par OUSSEYNOU DIOP



V – QUESTIONS-RÉPONSES

21 - 22

VRAI OU FAUX

21

VI - BULLETIN MÉDICAL

23- 26

**EXERCICES D'ÉTIREMENTS (2e Partie)
Par ANGELOT RAZAFIARIVONY**

23

**EXERCICE DE STABILITÉ
FONCTIONNELLE (1ere Partie)
Par ROBERTO BIANCHI**

25

14E CHAMPIONS CUP FÉMININS

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

CLASSEMENT FINAL

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

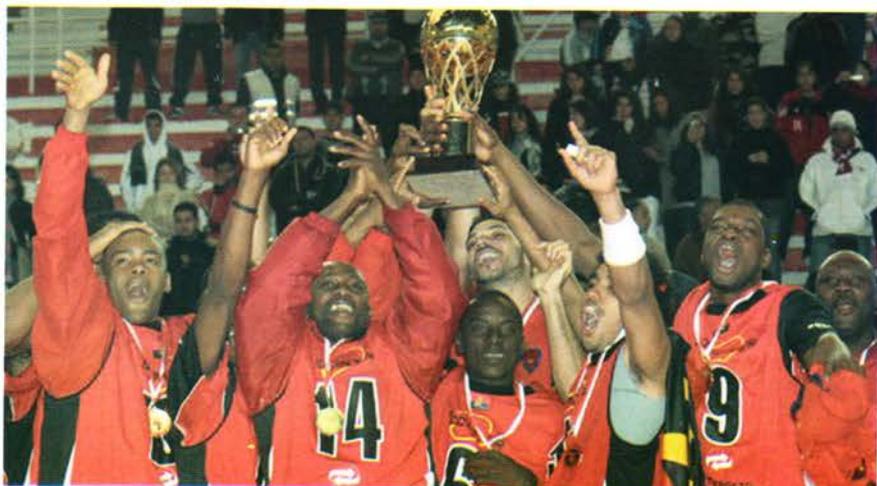
CLASSEMENT FINAL

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

2^e PARTIE

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).

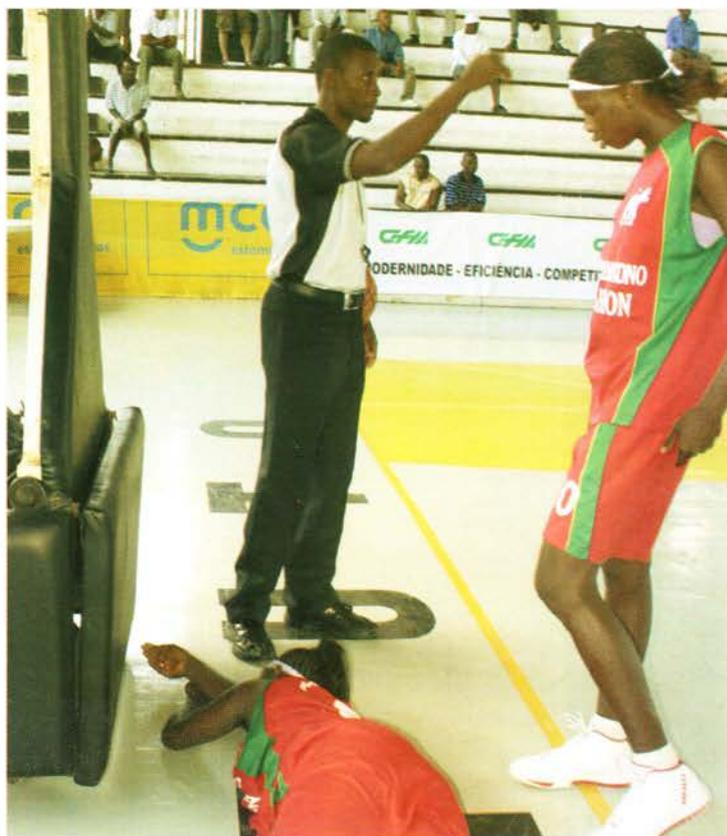
L'ARBITRE, L'AUTORITÉ ET LE POUVOIR

« L'arbitre est trop souvent un individu qui vient sur le terrain de sport manifester une autorité qu'il n'a ni chez lui, ni dans la vie » disait Robert BUSNEL dans son fameux « Livre des Prières ».

S'agit-il donc pour l'arbitre d'affirmer, durant le match, une autorité et un pouvoir refoulés qu'il n'est pas capable, pour des raisons diverses, d'exprimer chez lui avec sa femme et ses enfants, dans sa vie professionnelle vis-à-vis de ses collègues et de son patron ou dans la rue, avec les autres ? Si la réponse est « oui », alors son comportement et ses attitudes sur le terrain risqueront d'être celles d'un dictateur ou d'un agent de police chargé de réprimer une émeute !

Son autorité sera donc empreinte de rigidité et engendra inévitablement des conflits. C'est ce qu'on appelle l'autoritarisme, défaut majeur de certains arbitres.

Que l'arbitre oublie donc, le temps d'un match, ses problèmes familiaux ou professionnels et qu'il ne fasse pas de parallèle entre sa vie privée et son activité sportive. Qu'il sache aussi que s'imposer sur le terrain n'est pas forcément l'expression d'un rapport de forces et qu'il peut être autoritaire tout en étant res-



pecté, aimé et apprécié pour sa compétence et ses qualités.

L'autorité souriante sera tributaire d'une attitude sereine, amicale et humaine mais **FERME, JUSTE** et **SANS LA MOINDRE COMPLAISANCE**. C'est en quelque sorte « une main de fer dans un gant de velours » et c'est ce qu'on appelle **LA FORCE TRANQUILLE**.

Ainsi donc, l'arbitre sur le terrain, se trouve en interaction avec des êtres humains et il contribue à leur formation et à leur épanouissement. C'est un peu leur **AMI** et leur **GUIDE**, celui qui complète le travail de l'entraîneur. Qu'il leur fasse savoir qu'il est là pour appliquer le **REGLEMENT DE JEU**, avec psychologie certes mais aussi avec **SERIEUX** et **RIGUEUR**, tout en se rappelant les paroles de Saint-John PERSE : « La démocratie, plus que tout autre régime, exige l'exercice de l'autorité » et du philosophe Alain : « Tout pouvoir sans contrôle rend fou ».



L'ARBITRE ET LA VOCATION

Du mot « vocation », le dictionnaire nous donne la définition suivante : « Mouvement intérieur par lequel on se sent appelé par Dieu. Inclination, penchant (pour une profession, un état), attirance, disposition, goût, mission, objectif, but, destination, raison d'être, rôle, tâche, fonction ». Louis JOUVET, acteur de cinéma, ajoute : « Une vocation est un miracle qu'il faut faire avec soi-même ». Cette définition, à elle seule, nous indique à quel point arbitrage et vocation sont liés. On aime ou on n'aime pas être arbitre ! Et si on aime vraiment, on est prêt à tous les sacrifices pour satisfaire sa PASSION !

L'arbitre a donc besoin d'un potentiel de motivation constamment renouvelé (préparation minutieuse des rencontres...dix mois dans l'année, entraînements continus...). S'il veut réussir sa carrière et la prolonger le plus longtemps possible, son ENTHOUSIASME doit demeurer intact. Qu'il sache aussi que l'arbitrage n'est pas éternel et que sa retraite viendra un jour, lorsque le plaisir (et ses jambes !) ne seront plus au rendez-vous !

II. LES QUALITÉS DE L'ARBITRE

Un arbitre doit posséder...toutes les qualités ! Nous n'exagérons rien en affirmant ceci car, aux yeux de tous (joueurs, entraîneurs, dirigeants, spectateurs, journalistes...), l'arbitre doit être **INFAILLIBLE**, c'est à dire qu'il ne doit jamais (ou très peu !) se tromper. La perfection chez l'homme n'existant pas, on peut néanmoins dire que « le meilleur arbitre sera celui qui fera le moins d'erreurs possible » et, qu'en règle générale, un bon arbitrage devrait être celui qui laissera les deux équipes (le vainqueur et le vaincu) satisfaites à la fin de la rencontre !

Voici ci-après les principales qualités que doit posséder un arbitre :

1. LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ

Un arbitre, comme l'exige sa fonction, doit être un homme responsable. En effet, diriger une rencontre, quelque soit son niveau ou son enjeu, est une chose sérieuse, une lourde responsabilité. L'arbitre peut être comparé au maître dans sa classe. Il est non seulement responsable de « l'ambiance générale », mais aussi du succès et de l'échec de ses élèves.

Ainsi donc, l'arbitre doit être à la hauteur de la tâche qui l'attend et qu'il doit complètement assumer afin de mériter la confiance et gagner le respect de toutes les équipes, lesquelles se préparent et ont la victoire pour objectif (Connaît-on des équipes qui viennent jouer...pour perdre ?). Son premier devoir sera donc de prendre sa mission avec le plus grand sérieux...sans toutefois se prendre lui-même au sérieux !

Enfin, l'arbitre ne doit jamais oublier qu'il est, sur le terrain, le « représentant officiel » de la Fédération Internationale (et de sa propre Fédération Nationale) et que cela constitue à la fois un honneur, un devoir et ...de nombreuses responsabilités. Antoine de Saint-Exupéry avait-il donc raison de dire : « Chacun est seul responsable de tous ».

2. LE PROFESSIONNALISME

On peut définir l'arbitre comme étant « un vrai amateur qui doit se comporter comme un authentique professionnel ». Cela veut dire qu'il doit faire beaucoup de sacrifices quelques fois au détriment de sa famille (éloignement), de son travail (congé pris sur ses vacances), de ses loisirs...

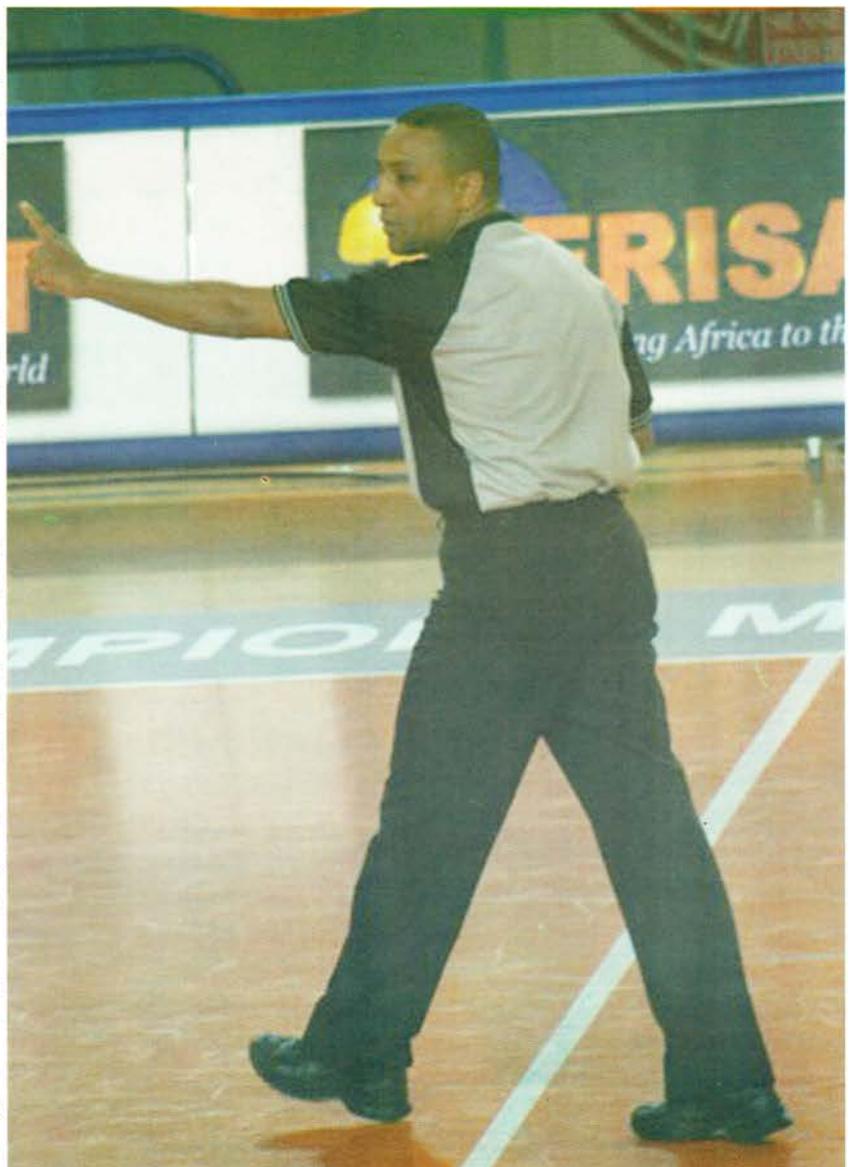
Il doit également consacrer suffisamment de temps à sa préparation physique et ne jamais la négliger ou la bâcler (pour l'entraînement de l'arbitre, voir « Le Guide pratique de l'arbitre », par N.TABOUBI).

De plus, l'arbitre devra donner la meilleure impression de lui-même : ça consiste d'abord à accorder une très grande importance à sa présentation et à sa façon de s'habiller sur le terrain et à l'extérieur de celui-ci (cravate et veste obligatoires, uniforme d'arbitre propre et repassé, barbe rasée, cheveux peignés...). D'autre part, l'arbitre est tenu de surveiller son langage, sa façon de parler et de s'adresser aux autres, son comportement général, ses attitudes...ainsi que les lieux qu'il fréquente. En aucun cas, il ne doit oublier qu'il est un « homme public », qu'il doit être le meilleur parmi les meilleurs et servir d'exemple à tous, car il appartient à UN **CORPS** et il est membre d'une institution et, par conséquent,

il sera jugé et apprécié (ou déprécié) selon l'image qu'il donne de lui et l'impression qu'il dégage de sa personne ! Enfin, la **PONCTUALITE** sera l'une de ses principales caractéristiques: il arrivera toujours **AVANT** les autres et s'en ira **APRES** s'être assuré que sa **MISSION** est complètement et bien terminée, à l'instar d'un capitaine de bateau ou du commandant de bord de l'avion... !

En un mot, à partir du moment où l'arbitre accepte, par son engagement en début de saison, d'être rémunéré (même modestement!), il devient « professionnel » et il en endosse le statut, avec les droits et les devoirs y afférents.

En résumé, on peut donc dire que l'arbitre ne doit rien laisser au hasard et que **TOUT** doit être minutieusement préparé, jusqu'au moindre détail





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Alan
Richardson

DÉVELOPPER LA CONCENTRATION

1^{ère} PARTIE

Alan Richardson a été un arbitre FIBA de 1978 à 1998. Il est ensuite devenu Instructeur pour stage d'arbitres de 1996 à 2000. Depuis 2000, il est le Conseiller Technique de la Commission des Arbitres de la Ligue Européenne.

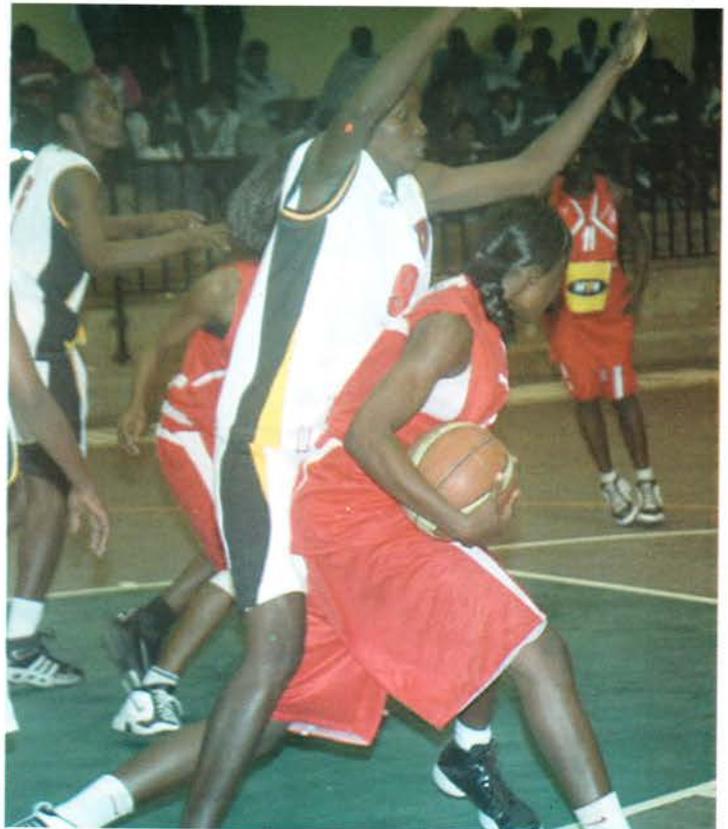
CONNAÎTRE VOTRE PROPRE STYLE

Il est important que chaque arbitre prépare une routine de concentration qui est à la fois effective et confortable. Certains arbitres préfèrent une routine qu'ils accomplissent en isolement avec un contrôle total de la situation; d'autres préfèrent une routine qui leur permet de continuer à agir par interaction avec le monde autour d'eux et étant stimulé, en fait par l'effet des autres personnes.

Les officiels doivent choisir une méthode de concentration par préférence personnelle et développer une routine et un style (rituel) dont ils peuvent faire usage en cas de nécessité. Les capacités mentales de d'attention et d'intensité ne sont pas différents des techniques physiques (ils vont devenir des habitudes et par conséquent automatique), mais seulement par la répétition. Certaines habitudes mentales qui aident les officiels à gérer leur concentration pourrait facilement. L'Etat de performance idéale est souvent décrit comme étant automatique. Les officiels se libèrent simplement, avec confiance, des habitudes physiques et mentales établies au cours de la formation et la préparation.

DÉVELOPPER UNE ZONE DE TRANSITION

Les officiels viennent à la formation et au jeu avec différentes expériences et styles de vie. Ils ont besoin de s'adapter à la concentration et l'intensité requises pour l'arbitrage. Lorsqu'ils viennent au jeu, ils cessent d'exister en tant qu'individu et deviennent membres d'une équipe.



DÉFINIR DES OBJECTIFS

Il est important que les officiels mettent à l'avant de leur priorité et dans leur esprit, ce qu'ils attendent des sessions de formations et des matchs. Une définition des objectifs permettent à l'arbitre de:

- Se concentrer sur les priorités.
- Commencer à éliminer les distractions.
- Commencer à créer la discipline et l'intensité requises pour le jeu.

Bien que les officiels puissent créer leur propre ensemble d'objectifs pour les aider à améliorer la concentration, les Instructeurs et les guides peuvent les aider en fixant un but clair pour chaque session de préparation et un objectif identifiable pour chaque match. Cela aidera les officiels à construire et à développer de bonnes routines de concentration.

SOYEZ RELAXE ET CONSERVEZ L'ÉNERGIE

Maintenir la concentration entraîne la fatigue, donc les officiels doivent venir au match avec le maximum d'énergie. Dans les rencontres internationales, il est demandé aux officiels de se présenter un jour avant le démarrage de la compétition, pour leur donner le temps de relaxer et de se préparer pour le match. Dans les compétitions nationales, la plupart des officiels arrivent directement à la compétition du travail et ont seulement une heure pour se préparer. Les Officiels ont tendance à être discipliné dans les habitudes de travail, mais autant en ce qui concerne la relaxation.

SOYEZ TOUJOURS PRÉPARÉS

Un officiel, qui construit une routine de concentration, a besoin de savoir autant que possible sur ce qu'il/elle

aura finalement à faire au cours du match. C'est en cela que le briefing d'avant match est si important.

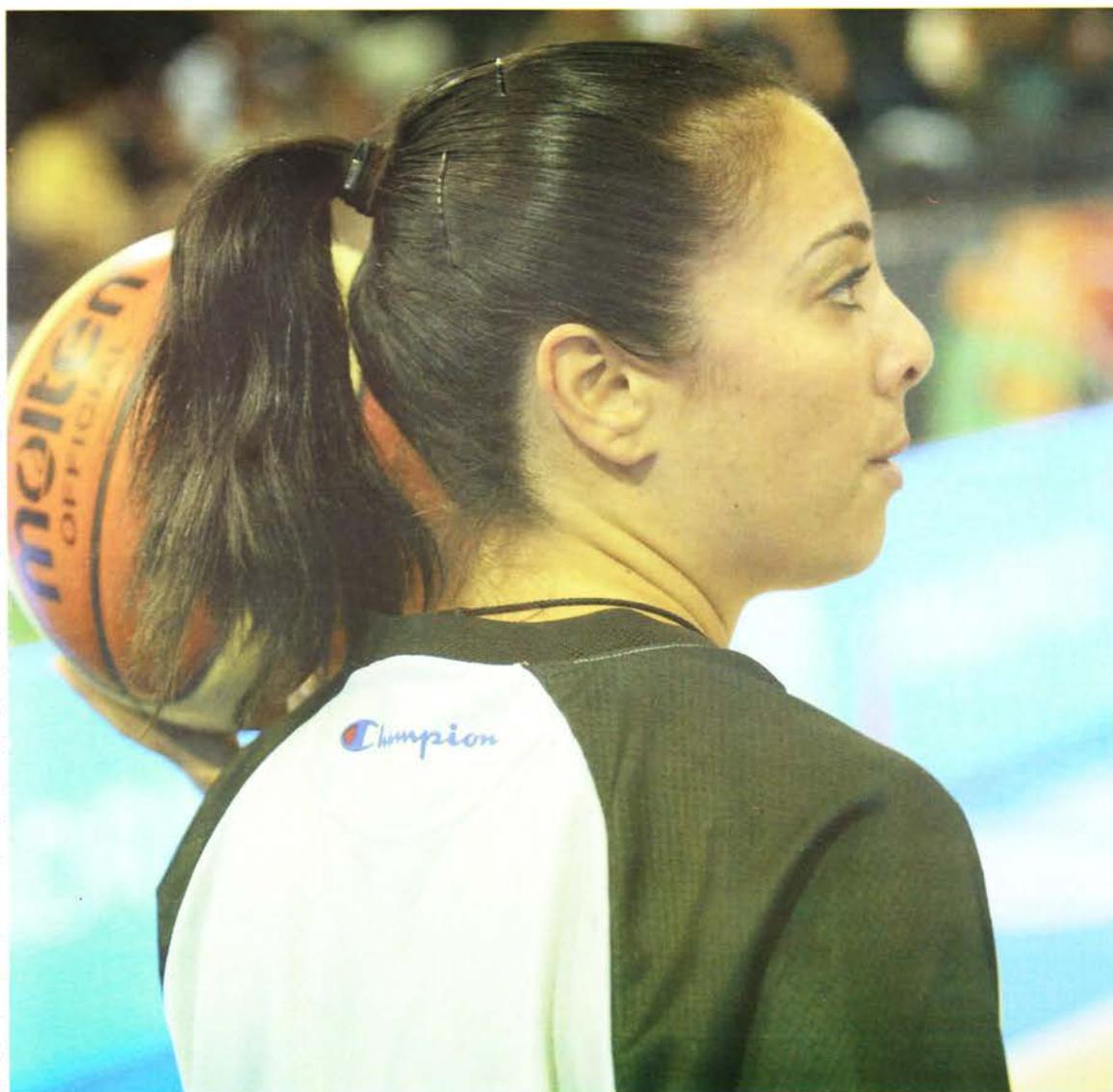
Chaque officiel peut dès lors commencer à définir des priorités de concentration et une "banque de solution" qui contient des réponses effectives aux circonstances particulières qui peuvent se présenter au cours du jeu. Plusieurs choses peuvent aider les officiels à préparer la concentration et l'intensité:

- Connaître son travail. Chaque officiel devrait s'accorder sur la manière de coopérer et de

s'exécuter au cours de l'entretien d'avant match.

- Comprendre les rôles et responsabilités des autres participants (ex. Joueurs et coaches)
- Connaître ses collègues, leurs forces et faiblesses, et ainsi identifier les priorités de concentration.
- La conférence d'avant match devra fournir un exercice mental et physique en communiquant à chaque officiel où et quand appliquer la concentration et l'intensité. ("sur le ballon" et "hors du ballon")
- Avoir un plan de jeu. Si les officiels sont préparés avec un plan pouvant leur permettre de s'adapter à toutes les éventualités, ils auront un cadre de travail pour développer leur propre concentration.

Sur la base de cette information, les officiels peuvent visualiser le match, mettant ainsi la réalité et leur propre concentration en avant dans leurs esprits.



CONTRÔLEZ VOTRE ÉTAT D'ÉVEIL

Les officiels doivent apprendre à contrôler et réguler leur état d'esprit: si beaucoup, ils peuvent être hors de contrôle émotionnellement, gaspillant de l'énergie : si peu, ils peuvent ne pas être en mesure de produire l'intensité de concentration et d'effort requis. En fonction de leur état d'esprit, les officiels peuvent aussi avoir besoin de:

- Se préparer moralement par une activation physique, penser à une grande énergie, se parler à soi-même, des musiques ou vidéos de motivation etc.
- or
- Se calmer en gardant un rythme de respiration lent, en faisant des exercices de relaxation, en souriant etc.

SE CONCENTRER SUR LE MATCH

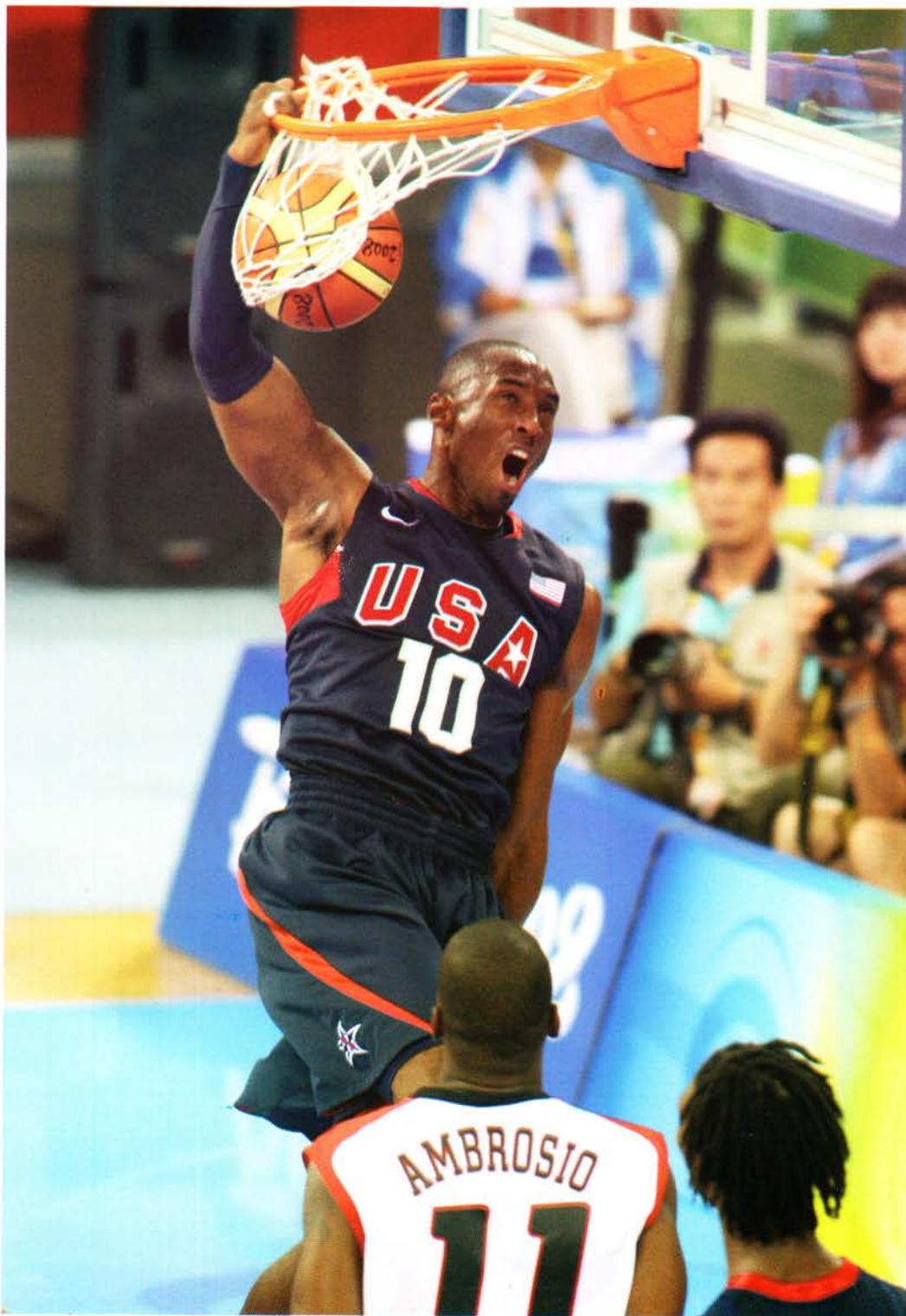
Beaucoup de choses qui se produisent au basketball peuvent anéantir la concentration. Cela NE va pas se produire, cependant, si l'officiel possède une discipline mentale et peut contrôler ses pensées dans les moments de crises. Plusieurs outils peuvent aider l'officiel à développer la discipline mentale de contrôle de sa pensée au cours du jeu.

GÉREZ L'ANXIÉTÉ

Chaque officiel sent l'anxiété, mais les bons arbitres apprennent à la gérer. Lorsque l'anxiété survient au cours d'un match, souvent après une

erreur ou une décision fortement contestée, un procédé de récupération utile consiste à:

- Maîtriser le contrôle respiratoire
- Faciliter la tension hors du corps
- Rester positif
- Chassez la peur
- Revoir vos buts et vous réactiver dans le sens du succès.





FIBA
AFRICA
We Are Basketball

TRIBUNE LIBRE



LE FAIR-PLAY AU BASKETBALL!

Par Taboubi Nourredine

1^{ère} PARTIE

Récemment, à la fin d'une réunion technique précédant une rencontre internationale, le commissaire au match présidant la réunion, leva la séance en exhortant les deux équipes à respecter l'esprit sportif, puis fit référence (en lisant) à l'Article 38 du Règlement Officiel de Basket-ball de la FIBA dans sa dernière version.

Cet article auquel nombre de joueurs, d'arbitres, d'entraîneurs et de dirigeants ne font presque pas attention ou le parcourent à peine, passe souvent inaperçu. Pourtant, à notre connaissance, il a toujours fait partie du Code de jeu, depuis que le basket existe. D'ailleurs, il semble résumer à lui tout seul la philosophie de notre Sport telle que le Professeur NAISMI-

TH, son créateur, l'avait définie, en 1891...

Cet article 38 que nous évoquons aujourd'hui pourrait même figurer dans tous les Règlements de jeu régissant les divers sports aussi bien collectifs qu'individuels !

Mais au fait, que dit l'article 38 exactement ?

Il stipule ce qui suit : « *Le bon déroulement du jeu exige une entière et loyale collaboration des membres des deux équipes (joueurs, remplaçants, entraîneurs, entraîneurs-adjoints, joueurs exclus et accompagnateurs) avec les arbitres, les officiels de table et le commissaire s'il y en a un.*

Chaque équipe doit faire de son mieux pour s'assurer la victoire mais cela doit être fait dans un esprit de sportivité et de fair-play ».

Ainsi donc, en quelques phrases, la FIBA a voulu instituer un code de bonne conduite, une sorte de ligne directrice que tous les participants à une rencontre de basket-ball, quelque soit le niveau ou l'enjeu, devront suivre pour que celle-ci se déroule dans la meilleure ambiance possible et ait ainsi les chances maximum de succès.



Un joueur, un entraîneur, une équipe, pourront faire tout ce qui leur est possible pour gagner le match. Il n'y a pas de limite à leur combativité et à leurs efforts. Cependant, chacun devra toujours se rappeler qu'il existe un seuil déterminé, une ligne rouge qu'il ne faudrait pas franchir, fixée par les règles du jeu et par le respect de l'esprit des lois, de l'adversaire et de l'arbitre.

Ce dernier est avant tout un être humain avec tout ce que cela suppose comme faiblesses et insuffisances. Il ne pourra jamais tout voir ou tout contrôler sur un terrain. On n'envisage pas non plus de faire appel à des robots ou à la vidéo pour diriger les matchs. Enfin, on n'imagine pas un jour de mettre un arbitre pour chaque joueur afin de le surveiller individuellement...

Pour toutes ces raisons, les joueurs, les entraîneurs et tous les participants à la compétition devront, à tout instant, faire preuve de maturité et de responsabilité et se comporter d'une manière digne et sportive, comme des gentlemen. Et ce n'est pas parce que l'arbitre n'a pas vu, ou qu'il se trouve mal placé ou qu'il ne le surveille pas particulièrement que le joueur pourra se permettre des gestes ou des actions prohibés par les règles du jeu !

On peut assister à des rencontres où l'enjeu est d'une importance capitale et qui se déroulent normalement, sans le moindre incident. Pourquoi ? Certes, la qualité de l'arbitrage joue un rôle primordial mais il y a aussi le comportement exemplaire et civilisé des



concurrents.

Ceux-ci, devront constamment faire preuve de bonne foi et de discipline en acceptant sportivement les décisions des officiels, sans chercher, par leurs protestations, à semer le doute dans les esprits ou à tricher... Leur coopération et leur collaboration auront un effet positif sur le comportement des autres athlètes et des spectateurs et contribueront ainsi à la réussite de la partie !



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Yunus Nkutu

PLAN SIMPLIFIÉ D'ENTRAÎNEMENT

Yunus Nkutu est instructeur entraîneur FIBA Afrique. Il a été entraîneur de l'équipe nationale féminine du Kenya de 1987 à 2001 et a participé à diverses compétitions dont les Jeux Africains. Nkutu possède 25 ans d'expérience dans le coaching. Il est actuellement Instructeur de basketball à l'Université Makerere de l'Ouganda.

1ere PARTIE

L'EQUIPE

La parfaite condition physique, des bonnes qualités techniques, une grande discipline et des qualités morales permettent à une grande équipe d'avoir un bon esprit sportif et de la performance collective.

En résumé, le basketball est un sport de condition physique, techniques individuelles de bases et de jeu collectif.

Ce programme simplifié proposé peut être aussi utilisé pour les clubs, les juniors et les équipes nationales de jeunes.

Pour l'entraînement des U16 et des équipes de mini basketball, l'accent sera mis, en priorité, sur l'apprentissage des qualités techniques de base.

PHILOSOPHIE

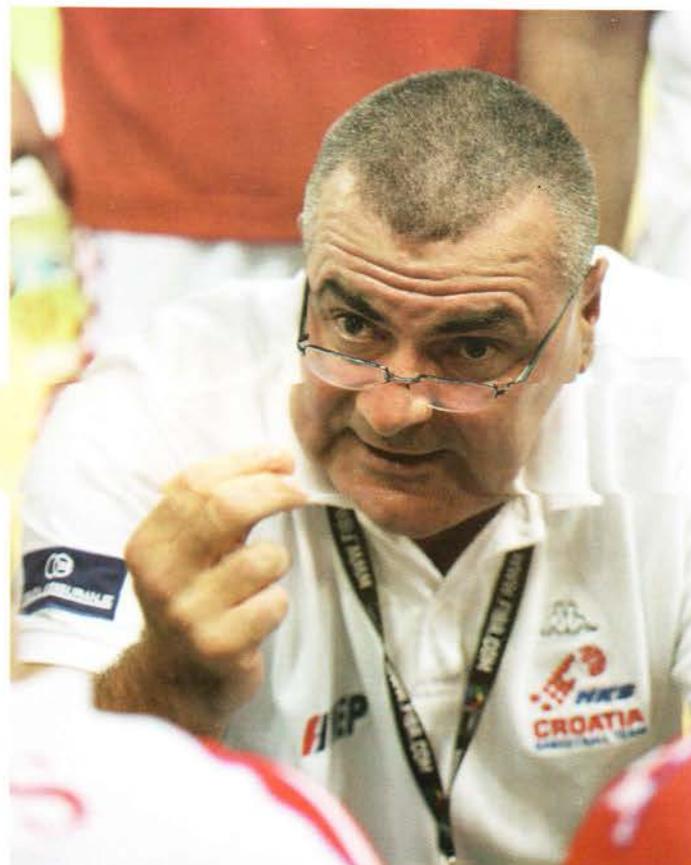
L'objectif d'une Fédération nationale est de constituer de grandes équipes.

Pour cela elle doit définir, pour le futur, ces propres types de joueurs en créant une culture de travail dur, d'engagement, de persévérance, de prise de responsabilités personnelles, de travail d'équipe, etc.

La politique générale de la fédération nationale est d'aider les joueurs à réaliser leurs rêves de basketteurs ; ce qui est, pour elle, un gage de récompense et de satisfaction.

DÉFINITION DES OBJECTIFS

Ces dernières années, les experts ont clairement identifiés des stratégies d'entraînement pour aider les athlètes dans leur progression



afin d'atteindre leur meilleur niveau.

La définition de l'objectif n'a pas seulement pour but d'influencer la performance des athlètes de différents âges et niveaux mais elle est aussi liée aux changements positifs des attitudes psychologiques telles que la confiance et la motivation.

Les objectifs doivent être spécifiques, mesurables, évaluables et supportables durant le processus de sa définition. Garder en tête ces objectifs semble être difficile mais doivent être atteints à travers le travail dur et l'entraînement. Les objectifs spécifiques que vous voulez atteindre doivent vous guider durant vos entraînements et matchs.

SÉLECTION DU STAFF DES ENTRAÎNEURS

Sélectionner un personnel hautement qualifié et définir clairement les fonctions de chaque spécialiste.

La fédération aura besoin, en fonction de ses moyens financiers, de recruter un personnel à long terme pour s'assurer que ses objectifs et ceux des joueurs seront pleinement atteints.

L'échec de beaucoup de fédérations est dû au fait qu'elles recrutent des entraîneurs pour une courte période ne permettant pas ainsi la continuité pour atteindre les objectifs qui ont été définis car chaque entraîneur viendra avec des approches totalement différentes.

Le staff d'entraîneurs idéal devra comprendre :

- L'Entraîneur en chef
- Deux Entraîneurs Assistants
- Un Médecin
- Un Kinésithérapeute.

La sélection du staff des entraîneurs doit être faite tenant compte de l'expérience, l'engagement, l'habileté à travailler avec les plus jeunes, prêt à travailler chaque jour, l'honnêteté, la patience, etc.



SÉLECTION DES JOUEURS

Les entraîneurs nationaux en collaboration avec tout le staff technique superviseront les potentiels joueurs durant les compétitions.

Le physique et la vitesse sont les deux plus importants traits physiologiques dont a besoin un potentiel joueur de basketball. Considérant les âges des joueurs, le jeune est le meilleur gage pour le futur de l'équipe.

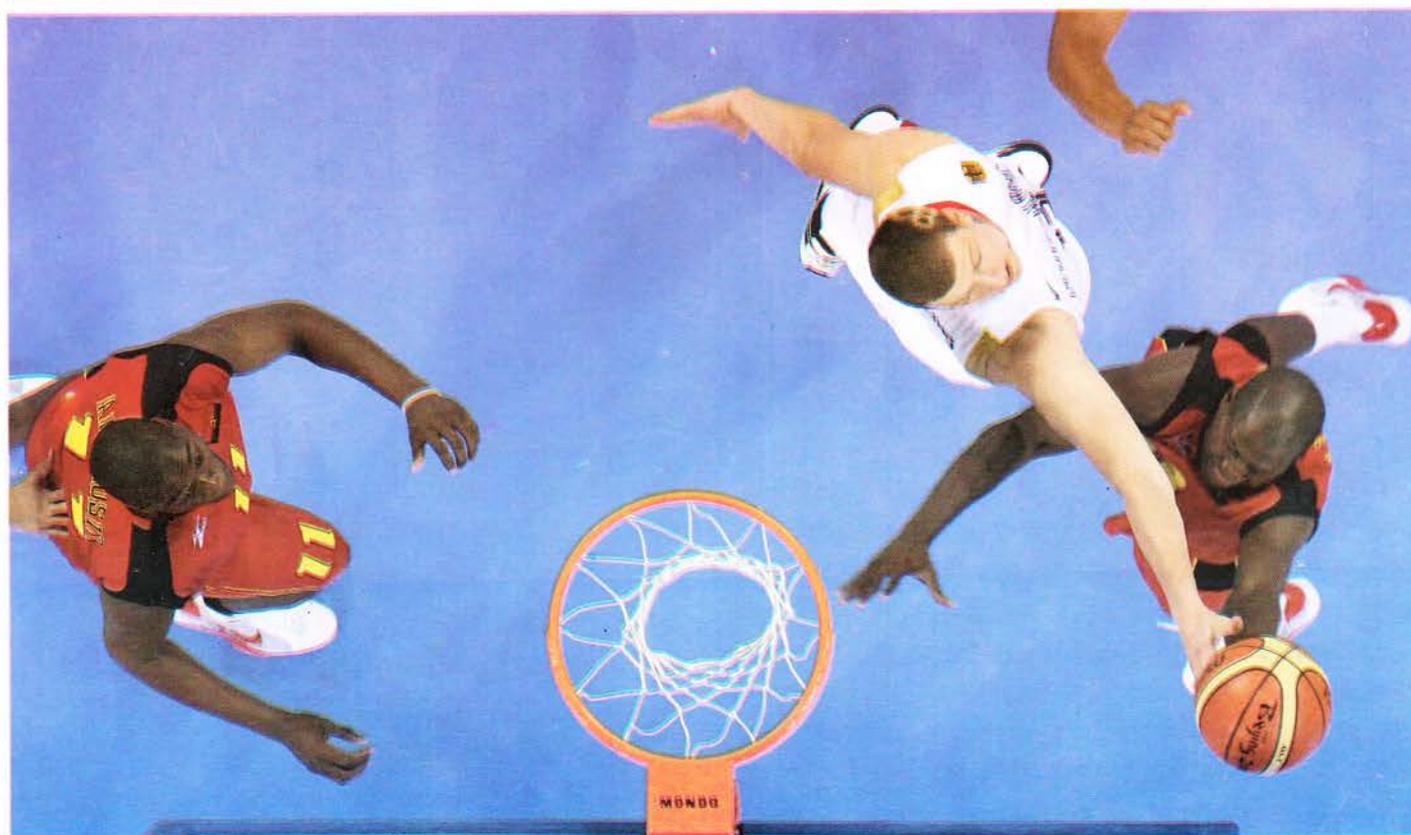
PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Son domaine étant vaste, il est recommandé une grande coordination entre tous les membres du staff technique.

Les objectifs des joueurs sont difficiles à atteindre mais réalisables à travers le travail dur et persévérant.

EXEMPE DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL

1.	CONDITION	PHYSIOLOGIQUE	PSYCHOLOGIQUE
2.	TECHNIQUE	TENUE DE LA BALLE TIR REBONDS DÉF/OFF	EQUILIBRE DU CORPS DRIBBLE ARRÊT, PIVOTER ET COUPER
3.	FONDAMENTAUX	INITIATION TECHNIQUE SPECIALE OFF/DÉF POUR MENEURS	AILIERS PIVOTS
4.	STRATÉGIE OFFENSIVE	CONTRE HOMME À HOMME CONTRE LE PRESSING	CONTRE LA ZONE COMBINAISON
5.	STRATÉGIE DÉFENSIVE	CONTRE HOMME À HOMME CONTRE LE PRESSING	CONTRE LA ZONE COMBINAISON
6.	SITUATION SPÉCIALE	REMISE EN JEU OFF/DÉF ENTRE-DEUX DÉBUT DU MATCH	LANCER-FRANCS ALIGNEMENT DÉF/OFF CONTRE-ATTAQUE
7.	PLAN DE JEU - AVANT MATCH		
8.	SITUATION DE JEU - REMPLACEMENT ET TEMPS MORTS		
9.	PLAN DE JEU - APRÈS MATCH		
10.	STATISTIQUES/FILM/VIDÉO		
11.	EVALUATION		





FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par OUSSEYNOU DIOP

TRANSITION OFFENSIVE ET DÉFENSIVE

2^e PARTIE

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 12^{ème} /13^{ème} 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 «traillers »)
- 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

DIAGRAMME 7 :

2 a le choix, selon les situations :

- de shooter s'il n'est pas marqué
- de passer à 3 en dessous ou à 5 après son écran pour 4
- de passer à 1 qui peut shooter ou passer à 4 ou organiser le jeu
- de solliciter l'écran de 4 pour un jeu à 2 joueurs (pick and roll).



DIAGRAMME 8 :

REMISE EN JEU SUR LANCER FRANC

Lorsque le ballon quitte les mains du tireur :
 1 verrouille le shooteur
 5 et 4 s'occupent de verrouiller leurs vis-à-vis directs pour jouer le rebond
 2 et 3 sont prêts à partir en contre attaque.
 Si le dernier ou l'unique lancer franc est manqué, le dispositif est en place pour jouer la contre attaque entre 1, 2 et 3.

DIAGRAMME 9 :

Si le dernier ou l'unique Lancer-franc est réussi :
 - le sauteur à droite du tireur (ici le n° 4) va faire la remise en jeu du côté droit de la ligne de fond
 - le sauteur du côté opposé fait un mouvement vers 1 pour éventuellement lui faire un écran et continue se placer à gauche du joueur chargé de faire la remise pour servir de relais
 - 1 sollicite la passe du côté du joueur chargé de faire la remise.

DIAGRAMME 10:

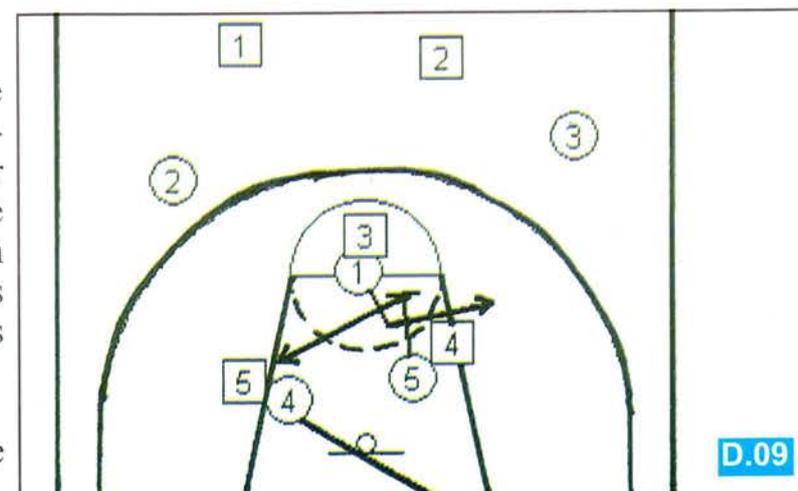
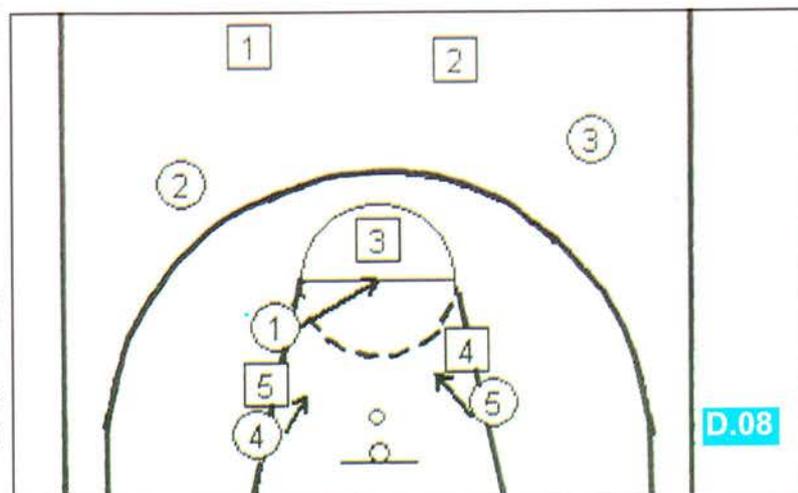
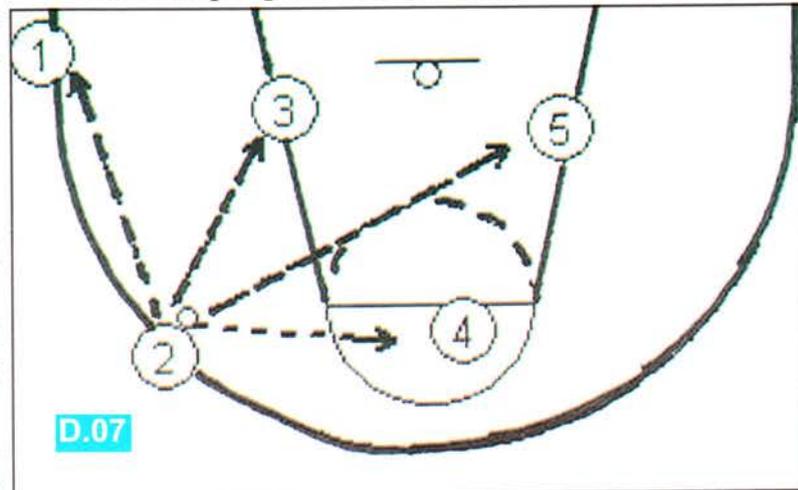
Si 1 reçoit la passe de 4 ou de 5 qui a servi d'appui, il doit vite occuper le couloir central et tenter de jouer la contre attaque avec 3 et 2. La suite se déroule comme dans les diagrammes de 1-7.

EXERCICES DE TRANSITION

- Rebond., première passe sur un joueur de champ à l'aile et accélération dans le couloir central côté ballon pour aller marquer ou dans le couloir latéral au cas où le joueur de champ choisit de croiser son dribble pour occuper le couloir central. Les deux possibilités peuvent être travaillées en même temps (voir schéma).
- Travail des joueurs de champ en contre

attaque, le pivots se limitant à récupérer le ballon et à assurer le relais

- Travail des pivots qui, après la première passe accélèrent dans les couloirs centraux pour recevoir la passe des ailiers
- Exercices d'enchaînement en tactique de groupe pour montrer le passage de la transition à l'attaque placée (set-play).



LA TRANSITION DÉFENSIVE

C'est l'étape entre le repli défensif pour enrayer la contre attaque et la défense organisée à cinq contre cinq. Il faut d'abord savoir se replier avant de pouvoir penser à contrer une transition. Cela suppose une organisation et un respect scrupuleux des consignes d'équipe.

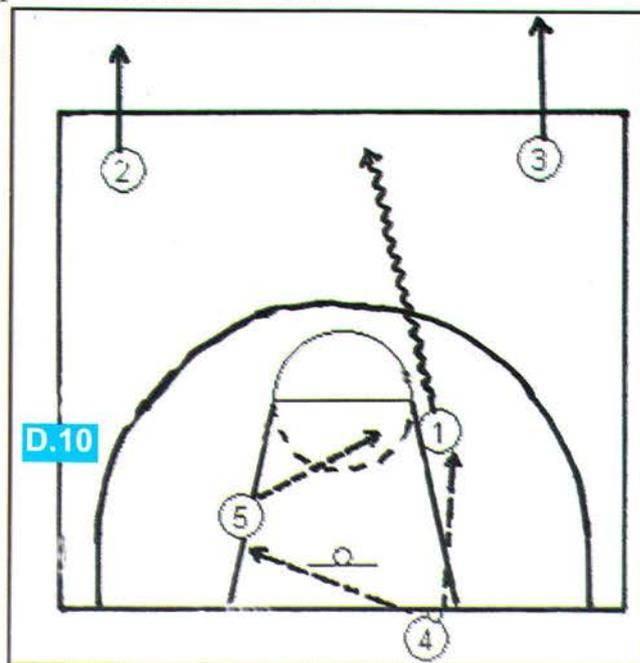
Dans toute attaque, il y a toujours un dispositif qui assure l'équilibre avec en général deux joueurs en soutien offensif prêts à prendre en charge tout joueur allant en contre attaque.

Pour pouvoir bien enrayer une contre-attaque puis une transition, il faut connaître ses objectifs, ses formes et ses forces.

Mais dans tous les cas, certains principes demeurent :

- Se relier pour ne pas être pris de court
- Retarder la première passe
- Arrêter la progression de la balle
- Courir vers le panier (en entonnoir) dans le

couloir central quand on n'est pas concerné par le rebond offensif



- Communiquer pour placer les partenaires dans les zones de faiblesse temporaires
- Défendre collectivement le panier.



3- Dispositif de zone en 1-2-2, première ligne à hauteur de la ligne des L.F. Si la passe est faite sur les ailes à hauteur de la ligne médiane, créer un double marquage sur le porteur de la balle en zone-press

2-2-1. Si l'équipe malgré tout amène la balle dans sa zone avant, on adopte un dispositif homme à homme ou zone selon l'option de l'entraîneur.

QUELLES FORMES DE DÉFENSE TRANSITOIRE ?

Ce qui est important est de savoir qu'une transition défensive ne revêt pas une même forme. C'est pourquoi il n'est peut-être pas exagéré de parler de match-up tout terrain :

1- Pressing pour retarder la première passe puis homme à homme pour contrôler chacun des attaquants : Chaque défenseur prend en charge l'attaquant le plus proche avec pression sur le porteur de balle (le n° 4) et sur les joueurs les plus proches (n° 1 et n° 5)

2- Zone-Press pour retarder et obliger l'adversaire à très tôt opter pour une attaque organisée à cinq, puis on passe à une zone ou à un homme à homme lorsque le meneur aura libéré le ballon sur passe à 5 ou 4 ou choisi de jouer à 1 contre 1.



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. Dans une situation de rebond A4 pousse le ballon vers le panier. Après qu'il ait relâché le ballon et avant qu'il ne redescende sur ses deux pieds au sol, B4 commet une faute sur lui. Le ballon ne pénètre dans le panier. Doit-on accorder deux lancer-francs à A4?
2. Pendant que le ballon est en l'air sur un dernier lancer-franc une double faute est sifflée. Le ballon ne pénètre pas le panier. Est-ce une situation d'entre-deux?
3. B4 commet une faute antisportive sur A4 au cours d'une tentative de tir réussie, après quoi le coach B commet une faute technique. Tous les trois lancer-francs sont exécutés par A5. Le mauvais tireur du premier lancer-franc est découvert avant que la remise en jeu à partir de la ligne de fond soit effectuée. Doit-on annuler le premier lancer franc et reprendre la partie par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la ligne de lancer franc?
4. Après un tir au panier effectué par A4, le ballon rebondit sur le cerceau mais a la chance de rentrer dans le panier. B4 touche le ballon dans son élan de vol descendant. Est ce un jeu légal?
5. Après un dernier ou le seul lancer franc effectué par A5, le ballon rebondit sur le cerceau mais a toujours la chance de rentrer dans le panier. B5 touche le ballon pendant qu'il est dans son élan de vol descendant. Doit-on accorder un point à A5?
6. Durant les deux dernières minutes du match au cours du quatrième quart temps, l'équipe A marque un panier. L'équipe B est alors autorisée à faire un remplacement, après quoi l'équipe A demande un temps mort. Doit-on accorder le temps mort?



7. A5 relâche un tir au panier à partir d'une position près de la ligne de fond, après quoi A3 commets une interférence sur le tir. La remise en jeu au profit de l'équipe B qui s'en suit doit elle être effectuée à l'endroit de la ligne de fond plus près de l'endroit d'où le tir pour le panier a été effectué par A5?

8. Durant les deux dernières minutes du quatrième quart temps une faute est commise sur A4 au cours d'une tentative de tir réussi. Le Coach de l'équipe B prend un temps mort à ce moment. Après ce lancer franc bonus réussi, le jeu doit-il reprendre par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la ligne de fond?

9. Durant les deux dernières minutes de la quatrième période, une faute est commise sur A4 au cours d'une tentative de tir réussi. Il est accordé un lancer franc à A4 qui réussit. Le Coach de l'équipe B prend alors un temps mort. Le jeu doit-il reprendre par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la centre-line extended?

10. A4 est en action/position de tir quand une faute est commise sur lui par B4. Immédiatement après le coup de sifflet de la faute signalé par le chronomètre de 24-secondes, le ballon quitte les mains de A4 et entre dans le panier. Les arbitres doivent-ils accorder le panier à A4?

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 a pas d'entraîneur adjoint pour l'équipe A enregistré 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?

•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

13. L'équipe A marque un panier, après lequel A' 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?

1. Oui, Art. 15.2 et 34.2.2

2. Oui, Art. 35.2, 3e bullet

3. Non, Art. 44.3.3

4. Oui, Art. 31.2.3

5. No, Art. 31.2.3

6. Oui, Art. 18.2.3

7. Non, Art. 18.3.7

8. Non, Art. 17.2.3

9. Oui, Art. 17.2.3

10. Non, Art. 10.3, 5e bullet

11. OUI

12. NON



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par ANGELOT
RAZAFIARIVONY

EXERCICES D'ÉTIREMENTS

1^{ère} 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.

INTRODUCTION

Par définition, l'étirement, « c'est l'action de mise en tension d'un muscle qui consiste à éloigner ses points d'insertion pour le mettre en position d'allongement ».

Depuis quelques années, les recherches dans le domaine des sciences appliquées aux activités physiques et sportives nous ont apporté certains éléments dans le mécanisme des étirements.

Des études scientifiques concluent à l'interdépendance lors des situations d'apprentissage moteur, des facultés de souplesse, des capacités de coordination et de maîtrise de geste.

D'autres travaux mettent en évidence la relation de la qualité d'extensibilité du muscle avec le contexte social et psychologique dans lequel évolue le sportif.

Certains parlent même de l'importance de l'âge, du sexe et de la température.

Dans l'entraînement sportif, on utilisera les étirements comme des moyens de développement de la mobilité articulaire, mais aussi pour d'autres applications notamment dans le cadre de l'échauffement, la musculation, la récupération...

La question qui se pose alors est celle-ci :

- Pourquoi?
- Comment?
- Quand est-ce qu'on fait l'étirement?

POURQUOI S'ÉTIRER?

- Pour s'échauffer et pour pouvoir pratiquer dans les meilleures conditions l'entraînement ou la compétition. Ils activent la circulation sanguine, augmentent la température corporelle et préparent les muscles, les tendons et les articulations à l'effort physique.

✓ Pour éliminer les tensions corporelles mais aussi de libérer de toutes les tensions psychiques accumulées au quotidien en relaxant et en soulageant l'état de nervosité.

✓ Pour réduire les accidents tendineux, articulaires et musculaires

✓ Pour entretenir ou pour retrouver la souplesse en vue d'augmenter le rendement du geste sportif.

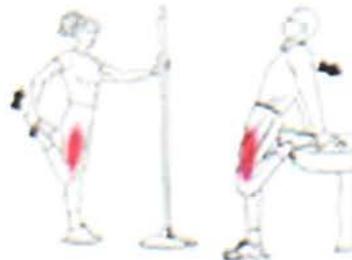


Au même titre que la force ou la vitesse, la souplesse est une qualité physique à visée neuromusculaire qu'il convient d'entretenir ou de développer pour améliorer l'efficacité du geste sportif.

«L'amélioration de la mobilité perfectionne la fluidité du mouvement, son harmonie et son interprétation expressive. Le développement optimale de la mobilité élargit l'éventail des techniques motrices spécifiques praticables et accélère le processus d'apprentissage moteur».

QU'EST CE QU'IL FAUT ÉTIRER?

- MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS



CUISSES

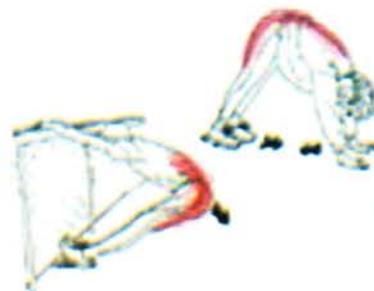


MOLLET



JAMBES

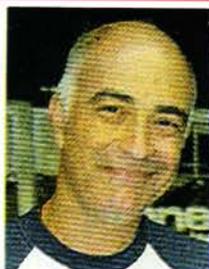
BRAS



DOS



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



EXERCICE DE STABILITÉ FONCTIONNELLE

Par Roberto Bianchi

1^{ère} PARTIE

Roberto Bianchi est l'entraîneur chargé du conditionnement physique du club Pallacanestro Cantù en Italie. Sa devise est « Vous êtes ce que vous faites ».

FONCTION, FONCTIONNALITÉ, STABILITÉ FONCTIONNELLE

En se basant sur les caractéristiques du sport, les basketteurs(es) doivent être préparés à réagir au stress physique imprévu, se produisant le plus souvent chez les athlètes qui sont dans une position physique compromettante.

Ces réactions comprennent une accélération rapide, un ralentissement, un arrêt et redémarrage, en changeant de direction, pour prendre une position relative à l'adversaire, et le plus important, le transfert de l'inertie horizontale à un mouvement vertical. Mangez à tout moment, le "contrôle", l'équilibre est très important, etc. Il devient impératif que les athlètes soient excellent dans le contrôle de leurs corps dans une multitude de directions.

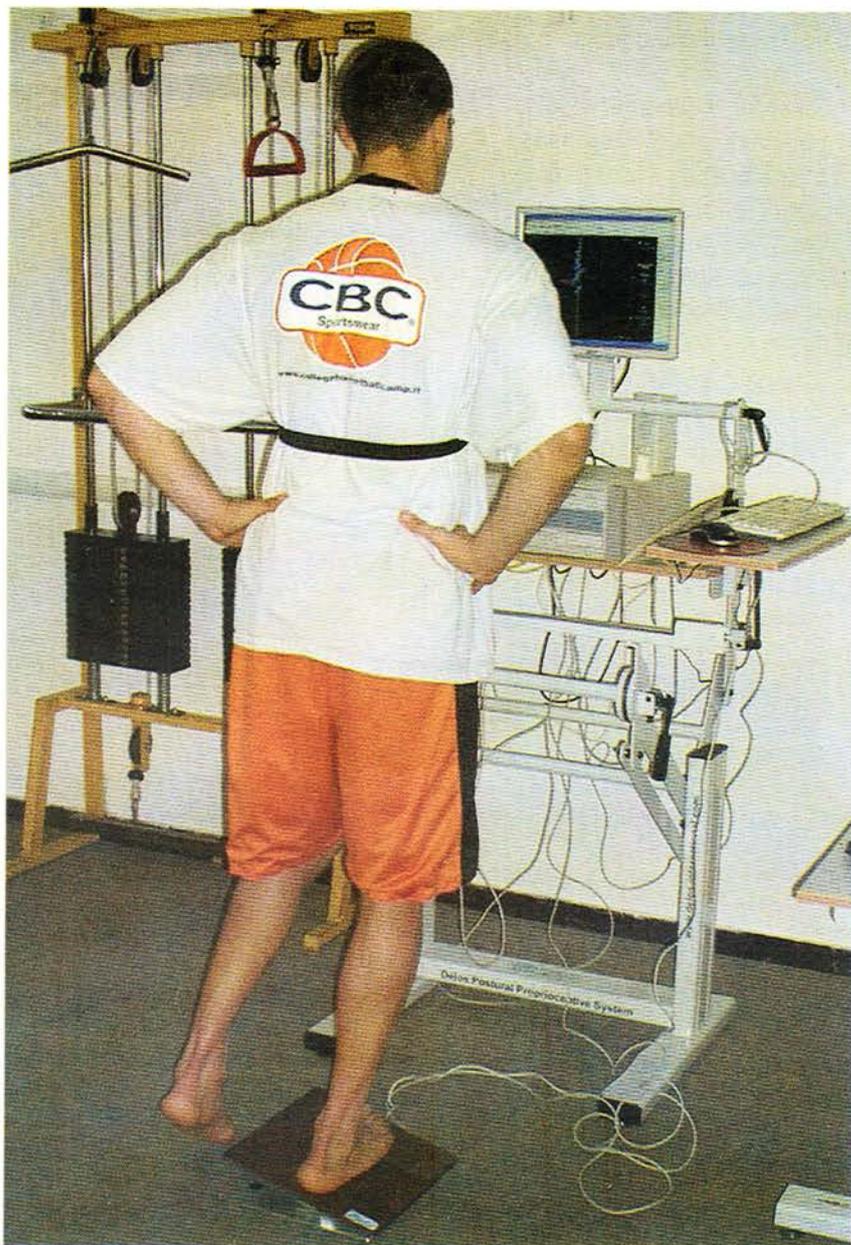
En vue d'accomplir cette compétence, les athlètes doivent développer la capacité de stabiliser leurs corps à la fois durant les deux phases d'accélération et de décélération. Cette aptitude sera donc appelée la stabilité fonctionnelle. La stabilité fonctionnelle est un aspect fondamental des mouvements du corps.

Si vous considérez le corps comme une chaîne cinétique et ses liens (joints), la stabilité fonctionnelle permet à la chaîne de fonctionner de façon effective et

sécurisée.

La stabilité fonctionnelle est composée de trois parties essentielles:

1. Une partie anatomique et mécanique: composée à la fois de facteurs limitant et habilitant. Ces facteurs sont les joints et leur structure (partie passive) et leurs groupes musculaires correspondant (partie active). C'est la structure.



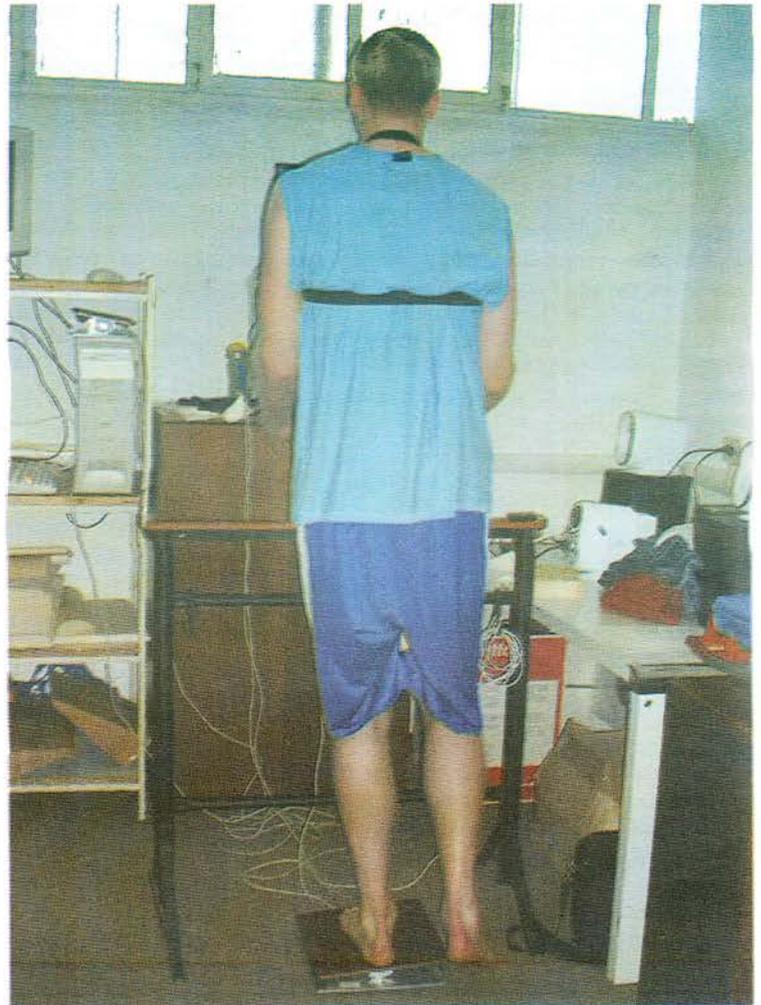
2. Une partie d'Information : qui reçoit l'information de trois récepteurs du système de contrôle postural. C'est l'alimentation.

- Vision: très précise
- Oreille interne: contrôle les reflexes urgents avec des actions lentes, imprécises.
- Systeme Proprioceptif: la maniere la plus rapide et precise de transmettre des informations au "black box"

3. Une "black box" composee du centre nerveux dans le cerveau et qui recoit des signaux de la vision et d'autres recepteur et integre cette information, et ensuite il envoie le message aux muscles a partir de la stabilisation.

Le système proprioceptif est le plus important informateur du Contrôle Postural et permet aux parties Anatomique et Mecanique de travailler de façon efficiente. Le Prof. Dario Riva, Président de la Société Internationale de Proprioceptive et Posture résume avec simplicité les concepts précédents à partir du tableau suivant.

Ainsi, ce n'est pas seulement une blessure avec dégats anatomiques qui peut produire l'instabilité, mais un système proprioceptif inefficace produirait aussi une instabilité fonctionnelle.





PRIMEIRO AGOSTO (ANG) WINNER CLUBS CHAMPIONS CUP 2008



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



FIBA
AFRICA

We Are Basketball