



FIBA
AFRIQUE

CLEAN
GAME

**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 20**
JAN/FEV/MARS 2010

- FIBA AFRIQUE**
COMPÉTITIONS ET STAGES 2010
- ANTHONY REIMER**
COMPARAISON DES REGLES DE FIBA ET DU BASKET NORD AMERICAIN
- ANGELOT RAZAFIARIVONY**
RELATION ENTRAINEURS ET JOUEURS (3È PARTIE)
- ERIC ALLANGBA**
LES ADDUCTEURS
- CLAUDE CONSTANTINO**
PRÉSIDENT DU COMITÉ DES ENTRAINEURS DE FIBA AFRIQUE

RADOUAN HADDANY
DEVELOPPEMENT
D'UNE TRANSITION
DANS UN JEU RAPIDE



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball





AFRICAN CUP OF NATIONS
ANGOLA

AFRICA CUP OF NATIONS
2015

Lwini
BRACO AMIGO DE SOLUAR E



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

AFRO TECHNIC MAGAZINE
EST UNE PUBLICATION DE
FIBA AFRIQUE

Imm. Alpha 2000, 7^e étage
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
PRODUCTION : FIBA AFRIQUE
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : DR ALPHONSE BILE

LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du basket-ball 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 PUBLIE 4 FOIS PAR AN

FIBA et FIBA AFRIQUE 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.

Copyright 2009 par FIBA AFRIQUE

SOMMAIRE

I - COMPÉTITIONS - STAGES 4-7

FIBA AFRICA EVENTS

II - ARBITRAGE - LA TABLE DE MARQUE - COMMISSAIRES TECHNIQUES 8-16

COMPARAISON DES REGLES DE FIBA ET DU BASKET NORD AMERICAIN

III - BULLETIN DES ENTRAÎNEURS 17-21

-PLANNIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT -DEVELOPPEMENT D'UNE TRANSITION DANS UN JEU RAPIDE

IV - BULLETIN MÉDICAL 22-23

LES ADDUCTEURS

V - LUCARNE 24 - 25

CLAUDE CONSTANTINO PRÉSIDENT DU COMITÉ DES ENTRAÎNEURS DE FIBA AFRIQUE

V - QUESTIONS - RÉPONSES 26

VRAI OU FAUX ?



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**
play true



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

COMPÉTITIONS MONDIALES 2010

I. SENIORS

A. CHAMPIONNAT DU MONDE MASCULINS

Date : 28 Août – 12 Septembre 2010

Lieu : Kayseri, Istanbul, Ankara, Izmir (Turquie)

Résultat Tirage au sort :

<u>Groupe A (Kayseri)</u>	<u>Groupe B (Istanbul)</u>	<u>Groupe C (Ankara)</u>	<u>Groupe D (Izmir)</u>
- Serbie - Argentine - Australie - Jordanie - Allemagne - Angola	- Croatie - Brésil - Tunisie - Slovénie - Iran - U.S.A	- Chine - Turquie - Russie - Puerto Rico - Côte d'Ivoire - Grèce	- Lituanie - Liban - France - Espagne - Canada - Nouvelle Zélande

B. CHAMPIONNAT DU MONDE FEMININS

Date : 23 Septembre – 03 Octobre 2010

Lieu : Ostrava, Brno (République Tchèque)

Résultat Tirage au sort :

<u>Groupe A (Ostrava)</u>	<u>Groupe B (Ostrava)</u>	<u>Groupe C (Brno)</u>	<u>Groupe D (Brno)</u>
- Canada - Biélorussie - Chine - Australie	- Senegal - Grèce - U.S.A - France	- Mali - Corée - Brésil - Espagne	- Japon - République Tchèque - Argentine - Russie

II. JEUNES

COMPETITION	LIEU & DATE	QUALIFIÉ(S) AFRICAIN(S)
Mondial U17 Masculins 2010	Hambourg (Allemagne), 02 – 11 Juillet	- Egypte
Mondial U17 Féminins 2010	Toulouse & Rodez (France), 16 – 25 Juillet	- Mali
Jeux Olympiques Jeunes (YOG) (FIBA 33)	Singapore, 14 – 26 Août	- Afrique du Sud (Masculins) - Angola (Féminins) - Centrafrique (Masculins) - Côte d'Ivoire (Féminins) - Egypte (Masculins) - Mali (Féminins)

ACTIVITES DE FORMATION 2010 / 2010 TRAINING ACTIVITIES

I - STAGES DE FORMATION DES ARBITRES / REFEREES CLINICS

A. ARBITRES DE ZONES / ZONAL REFEREES

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1	Tunisie	Français/Arabe	7 – 9 mai	NEBILI EL HADJ	
4	Congo Brazzaville	Français/Anglais	14 – 16 mai	Kabasele shikala	
5	Uganda	Anglais	21 – 23 mai	Gode vitalis	
7	Madagascar	Français/Anglais	21 – 23 mai	Han mui hedley	

B. ARBITRES INTERNATIONAUX/INTERNATIONAL REFEREES:

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1 ; 2 ; 3 ; 4	Cameroun	Français/Anglais	12 – 14 mai	Lubomir KOTLEBA	
5 ; 6 ; 7	Angola	Français/Anglais	22 – 24 mai	Lubomir KOTLEBA	
	Sénégal	Français/Anglais	12 – 14 octobre	Lubomir KOTLEBA	

C. ARBITRES INTERNATIONAUX/INTERNATIONAL REFEREES: SPECIAL FEMININS/SPECIAL WOMEN

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5 ; 6 ; 7	Côte d'Ivoire	Français/Anglais	22 – 24 avril	LAZZAROFF / Joseph AMON	

II – COMMISSAIRES TECHNIQUES/TECHNICAL COMMISSIONERS :

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5 ; 6 ; 7	Togo	Français/Anglais	11 – 13 juin	Valentin LAZZAROFF	

III - INSTRUCTEURS ARBITRES /INSTRUCTOR REFEREES : FORMATION & RECYCLAGE /TRAINING & REFRESHER

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
5 ; 6 ; 7	Maurice/Mauritius	Français/Anglais	24 – 27 juin	Valentin LAZZAROFF	

AUTRES STAGES DE FORMATION / OTHER CLINICS

- **JOURNALISTES / MEDIAS**
- **STATISTIQUES / STATISTICS**

Ces Stages se dérouleront au cours des phases finales de compétitions prévues en 2010

FIBA AFRICA EVENTS

ACTIVITES DE FORMATION 2010 STAGES DE FORMATION DES ENTRAINEURS

A. YOUNG COACHES MODULE 1

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1	Libye	Anglais/English		Habib Cherif	Solidarité Olympique
2	Gambie	Français/French	21 – 30 mai	O. N'Diaga DIOP	
2	Cap Vert	Français/French	6 – 15 août	CONSTANTINO	
2	Guinée Bissau	Français/french	4 – 13 juin	CONSTANTINO	
3	Ghana	Anglais/English	4 – 13 juin	Emmanuel AMICHIA	
3	Niger	Anglais/English	7 – 16 mai	Benga LEMOU	
4	Tchad	Français/French	11 – 20 juin	Nkoa Etienne OBAH	
4	Guinée Equatorial	Français/French	23 – 31 juillet	BOUWE GILLES	
4	Sao Tome et Princ.	Portugais	6 – 15 août	Arthur BARROS	
5	Ethiopie	Français/Espagnol	18 – 27 juin	SAMY EL SHARONY	
5	Erythrée	Anglais/English	14 – 23 mai	Owino Ronald	
5	Ouganda	Anglais/English	6 – 15 août	Samuel Wanjohi	
6	Zimbabwe	Anglais/English	20 – 29 août	Dele AKPATA	
6	Namibie	Anglais/English	21 – 30 mai	Owino Ronald	
6	Angola	Anglais/English	23 – 31 juin	Arthur BARROS	
7	Djibouti	Français/French	7 – 16 mai	YOUSSEF RAFIK	
7	Maurice	Français/French	4 – 13 juin	Angelot Razafiarivony	

B. YOUNG COACHES MODULE 2

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
2	Sierra Leone	Anglais/English	2 – 11 juillet	Seydou SANO	
2	Mauritanie	Français/French	18 – 27 juin	DIAGNE Busnel	
2	Mali	Français/French	21 – 30 mai	TOURE Alkaya	
3	Burkina Faso	Français/French	16 – 25 avril	ABBAS Diop	
4	Gabon	Français/French	15 – 25 avril	N'GOÏE Wa N'GOÏE	
4	Cameroun	Français/French	11 – 20 juin	Seydou SANO	
4	RDC	Français/French	1 – 10 novembre	N'GOÏE Wa N'GOÏE	
5	Tanzanie	Anglais/English	20 – 29 août	SAMUEL WANJOHI	
5	Kenya	Anglais/English	17 – 26 sept.	OWINO Ronald	
6	Lesotho	Anglais/English	8 – 17 oct.	OWINO Ronald	
7	Madagascar	Français/French	18 – 27 juin	ANGELOT	
7	Comores	Français/French	23 – 31 juillet	ANGELOT	

C. ENTRAINEURS NIVEAU I / COACHES LEVEL I

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeur/ Instructor	Observations
1	Tunisie	Français/Arabe	25 juin – 4 juil.	Abdelmalek Yaker	
1	Maroc	Français/Arabe	3 – 12 sept.	Cherif Habib	
2	Guinée Conakry	Français/French	8 – 17 oct.	Benga LEMOU	
3	Togo	Français/French	17 – 26 sept.	Mamadou SOW	
4	Congo Brazzaville	Français/French	1 ^{er} – 10 oct.	N'GOÏE Wa N'GOÏE	
5	Burundi	Français/French	20 – 29 août	ABBAS DIOP	
6	Afrique du Sud	Anglais/English	27 août – 5 sept.	Dele AKPATA	
6	Zimbabwe	Anglais/English	22 – 31 oct.	Dele AKPATA	

D. ENTRAINEURS NIVEAU II / COACHES LEVEL II

Pays/ Country	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeurs/ Instructors	Observations
1	TUNISIE	Français/Arabe		Coopération Espagnole	
3	Bénin	Français/Anglais		Coopération Espagnole	
4	RCA	Français/French	1 – 10 sept.	Coopération Espagnole	
4	GABON	Français/French	20 – 30 mai	Coopération Espagnole	
5	Kenya	Anglais/English		Coopération Espagnole	
6	Mozambique	Anglais/English		Coopération Espagnole	
7	Madagascar	Français/French		Coopération Espagnole	

E. INSTRUCTEURS ENTRAINEURS / INSTRUCTORS COACHES

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeurs/ Instructors	Observations
3	Benin	Français		CONSTANTINO/FIBA	
5 & 6	Rwanda	Français/Anglais		CONSTANTINO/FIBA	
7	Seychelles	Français/Anglais		CONSTANTINO/FIBA	

F. RECYCLAGE INSTRUCTEURS ENTRAINEURS / RECYCLING INSTRUCTORS COACHES

Zones	Pays/ Country	Langues/ Languages	Dates	Instructeurs/ Instructors	Observations
3	Côte d'Ivoire	Français/Anglais	12 – 14 mars	CONSTANTINO/BRIZUELA	Recyclage

E. CLINIC COMPETITION

Ces Stages se dérouleront au cours des phases finales de compétitions prévues en 2010

FIBA AFRICA EVENTS

COMPETITIONS 2010

COMPETITIONS JEUNES / YOUTH COMPETITIONS

ZONE	AFROBASKET U18	AFROBASKET U18 WOMEN	U16 ZONAL	U16 WOMEN ZONAL
I	• Tunisie : 24 – 30/07		• Tunisie : 24 – 30/12	• Tunisie : 24 – 30/12
II	• Guinée/Guinea • Senegal	• Guinée/Guinea • Senegal		
III	• Liberia : 01– 07/06	• Liberia : 01 – 07/06	• Nigeria	• Nigeria
IV	• RD Congo/DR Congo : 24/07 – 01/08	• RD Congo/DR Congo : 12 – 19/06	• Gabon : 04 – 12/12	• Gabon : 04 – 12/12
V	• Kenya : 28/04 – 02/05	• Kenya : 28/04 – 02/05		
VI	• Zimbabwe : 16 – 21/05	• Zimbabwe : 16 – 21/05		
VII	• Seychelles : Août/August		• Madagascar : 07 – 14/08	• Madagascar : 07 – 14/08
FINAL	• Rwanda 14 – 24/09	• Egypte 29/07 – 08/08		

COMPETITIONS 2010

COMPETITIONS SENIORS

ZONE	CHAMPIONS CUP 2010	CHAMPIONS CUP WOMEN 2010	AFROBASKET / A.A.G 2011 ELIMINATOIRES/PRELIMINARIES	AFROBASKET WOMEN/A.A.G 2011 ELIMINATOIRES/PRELIMINARIES
I	• Tunisie : 01 – 07/11	• Tunisie	• Maroc/Morocco • Algerie • Tunisie : 23 – 30/09	• Tunisie : 09 – 17/09
II			• Senegal	
III		• Liberia : 20 – 29/10	• Togo : 10 – 15/08	
IV	• Cameroun : 16 – 24/10	• Centrafrique/Central Africa : 02 – 10/10	• Centrafrique/Central Africa : 08 - 15/08	• Cameroun : 29/05 – 06/06
V	• Burundi : 09 – 15/08	• Burundi : 09 – 15/08	• Rwanda : Septembre	• Rwanda : Septembre
VI			• Afrique du Sud/South Africa : 27/11 – 05/12	• Afrique du Sud/South Africa : 27/11 – 05/12
VII	• Madagascar (CCCOI) : 30/05 – 06/06	• Madagascar (CCCOI) : 30/05 – 06/06	• Madagascar : 07 – 14/08	• Madagascar : 07 – 14/08
FINAL	• Benin • Nigeria 09 – 19/12	• Tunisie • Zimbabwe 11 – 21/11	• Côte d'Ivoire • Madagascar • Nigeria 2011	• Mali 2011



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

ARBITRAGE - LA TABLE DE MARQUE - COMMISSAIRES TECHNIQUES



Par
ANTHONY REIMER

COMPARAISON DES REGLES DE FIBA ET DU BASKET NORD AMERICAIN

Durant sa carrière de plus de 20 ans comme arbitre, Anthony Reimer s'est rendu célèbre dans la province d'Alberta, Canada, pour son expertise en matière des Règlements du Basket-ball. Forcé de mettre fin à sa carrière d'arbitre suite à une blessure, "ace" a néanmoins continué à apporter sa contribution au site destiné à l'arbitrage du Basket-ball (hoop.jazzce.ca), l'un des premiers sites uniquement destinés aux arbitres sur le net. Le contenu de cet article provient de ce site.

Le Basket-ball est un sport pratiqué partout dans le monde entier utilisant les mêmes règles..... à l'exception de l'Amérique du Nord.

Une liste des grandes différences entre les règlements de FIBA (Basket international) et celles utilisées en Amérique du Nord. Cette liste a pour but de donner plus de détails mais elle n'est pas exhaustive.

LES DIFFÉRENTES SORTES DE RÈGLES:

FIBA: Règlements Internationaux

NBA: Association Nationale de Basket-ball, la première ligue professionnelle mondiale avec des équipes des USA et du Canada.

WNBA: Une ligue féminine professionnelle fondée par la NBA en 1997.

NCAA homme/dame: Association Athlétique Universitaires des USA. Il y a certaines différences de règles entre la catégorie féminine et masculine.

LES DIFFÉRENCES MAJEURES

LIGNE DE TROIS POINTS (MESURE PRISE À PARTIR DU CENTRE DU PANIER)

FIBA: 6.25 m (20' 6.25") ;

Compétitions Mondiales: 6.75 m

(22'1.75") en Octobre 2010

NBA: Un arc de 7.24 m (23'9"), qui se croise avec les lignes parallèles à la ligne de touche distant de 6.7 m (22') au point le plus proche au panier.

WNBA: 6.25 m (20' 6.25")



NCAA Hommes: 6.02 m (19'9"), augmenté à 6.325 m (20'9") pour la saison 2008-09

NCAA Dames : 6.02 m (19'9")

RAQUETTE

FIBA: Un trapèze de 3.6 m (12') à la ligne de lancer franc et de 6m (19' 8.25") à la ligne de fond ; **Compétitions mondiales:** un rectangle de 4.88 m (16') en Octobre 2010

NBA/WNBA: Un rectangle de 4.88 m (16')

NCAA hommes/dames: Rectangle de 3.6 m (12')

TEMPS DE JEU

FIBA: 4 périodes de 10 minutes chacune; 5 minutes par Prolongation

NBA: 4 périodes de 12 minutes chacune; 5 minutes par Prolongation

WNBA: 4 périodes de 10 minutes chacune; 5 minutes par Prolongation

NCAA hommes/dames: 2 mi temps de 20 minutes chacune; 5 minutes par Prolongation

OPÉRATION DU CHRONOMÈTRE SUR LE TEMPS DE JEU-DERNIÈRE MINUTE DE JEU/PANIER INSCRIT

Le chronomètre s'arrête dès qu'un panier est inscrit...

FIBA: Dans les deux dernières minutes de la seconde mi temps et Durant toute la période de la prolongation.

NBA: Dans la dernière minute des 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} périodes et les 2 dernières minutes de la 4^{ème} période et durant toute la période de la prolongation.

WNBA: Dans la dernière minute de chaque période.

NCAA hommes/ dames: Dans la dernière minute de la seconde mi temps et durant toute la période de la prolongation.

CHRONOMÈTRE DE 24 SECONDES TEMPS POUR TIRER AU PANIER

FIBA/NBA/WNBA: 24 secondes

NCAA Hommes: 35 secondes



NCAA dames: 30 secondes

MANIPULATION DU CHRONOMÈTRE DE 24 SECONDES

Tous les règlements admettent qu'une équipe doit tenter (libérer) un tir avant l'expiration du chrono et pour que cette tentative soit légale, la balle doit au moins toucher le cerceau. Après, une tentative légale, le chrono est réinitialisé à sa valeur maximale et ne décompte pas tant que l'équipe n'a pas le contrôle de la balle (ou bénéficie d'une remise en touche). De même, un changement de contrôle de la balle entraîne la réinitialisation du chrono de tir. Le chrono de tir s'arrête quand le jeu s'arrête. Le chrono ne s'arrête jamais quand un défenseur met la balle dehors (Le mot "la violation" utilisée ci-dessous ne fait pas référence aux violations interdites). Les règles divergent au niveau des situations qui causent la réinitialisation du chrono, le niveau de la réinitialisation et quant le chrono reprendra.

FIBA: Dans des cas où le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche une fois que l'équipe a le contrôle de la balle dans les limites du terrain.

Le chrono de tir est réinitialisé après la plupart des fautes (personnelle ou technique) - À l'exception des fautes qui suivent. Le chrono de tir n'est pas réinitialisé sur une double faute ou sur une situation de

possession alternée même quand l'équipe conserve la possession.

Hautes compétitions semblables à ceux de la NBA en Octobre 2010

NBA/WNBA: Quand le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche après le premier contact dans les limites du terrain

Le chrono de tir est remis à 24, 14, or 5 secondes (à moins que le temps restant du chrono ne soit plus grand) dans les situations suivantes:

Remis à 24 secondes pour toutes les fautes flagrantes, aussi bien que les fautes personnelles et violations aboutissant à une remise en jeu dans la ligne de fond.

Remis à 14 secondes pour les fautes personnelles et 3 secondes défensives ou taper avec le pied ou le poing ou une situation d'entre deux (aucun changement de possession) des violations aboutissant à une remise en jeu sur la ligne centrale; une faute technique défensive ou un avertissement de retard dans le jeu; une situation de contrôle irrégulier

Remis à 5 secondes quand la même équipe conserve la possession sur une situation d'entre deux résultant d'un cafouillage défensif.

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé quand l'équipe offensive commet une faute technique ou est sanctionnée d'un avertissement de retard dans le jeu.

NCAA hommes/ dames: Quand le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche après le premier contact dans les limites du terrain

Le chrono de tir est réinitialisé suite à la plupart des fautes (personnelle or technique) — A l'exception des fautes suivantes.

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé sur une double faute ou sur une situation de possession alternée même quand l'équipe conserve la possession.

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé lorsque l'équipe offensive commet une faute technique.

Pour des violations de coup de pied à la balle, si la violation survient à 14 secondes ou moins sur le chrono de tir, il sera remis à 15 secondes. Autrement, il n'y aura aucune réinitialisation (le temps restant sera utilisé).

TEMPS MORT — NOMBRE ET DURÉE

FIBA: 2 temps morts dans la première mi temps, 3 dans la seconde mi temps et un temps mort par période dans la prolongation. Chaque temps mort dure 60 secondes.

Les temps morts ne sont pas cumulatifs.

NBA: 6 temps morts "normaux" dans le temps réglementaires (avec certaines restrictions — certains temps morts extra pour la Télé sont ajoutés parmi les 6), 2 temps morts normaux périodes dans la prolongation

Chaque temps mort normal dure 60 secondes, à l'exception des deux premiers temps morts de chaque période et l'extra temps mort dans la seconde et quatrième qui durent 100 secondes

Les temps morts ne sont pas cumulatifs
Un temps mort de 20 secondes par mi temps et chaque période de la prolongation.

Un maximum de 3 temps morts normaux dans la quatrième période.

Si une équipe a 2 ou 3 temps morts normaux restant lorsque la quatrième période ou la période de la prolongation marque 2:00 mark, celle-ci peut la changer en un temps mort normal et un temps mort de 20 secondes. Ainsi, une équipe ne peut jamais avoir plus d'un temps mort normal et un temps mort de 20 secondes dans les deux dernières minutes d'une rencontre.

WNBA: 2 temps morts "normaux" par mi temps (l'un de ces temps morts sera généralement considéré comme un temps mort extra), 1 par période de prolongation

Le premier temps mort normal de la pre-

mière et troisième périodes et les deux premiers temps morts normaux de la seconde et quatrième périodes durent 120 secondes.

Les temps morts normaux on utilisés ne sont pas cumulatifs

Un temps mort de 20 secondes dans chaque mi temps et période de prolongation, peut entrainer un autre de la première à la seconde mi temps ou de la seconde mi temps aux prolongations (jamais plus de deux permis dans une période de prolongation).

NCAA hommes/ dames:

Rencontre avec électronique et media:

4 temps morts de 30-secondes et 1 temps mort de 60-secondes par rencontre

Un maximum de 3 temps morts de 30-secondes et 1 temps mort de 60-seconde peuvent être autorisés dans la seconde mi temps.

Un temps mort additionnel de 30-secondes est accordé par période de prolongation (tous les temps morts restants de la seconde mi temps peuvent être accordés dans la prolongation)

Le premier temps mort de 30-secondes de la seconde mi temps est ajouté à la durée du temps mort des médias.

Si l'entraîneur demande consécutivement 2 temps morts de 30 secondes, Les joueurs peuvent être assis sur le banc, lorsque la demande est faite quand on accorde le premier temps mort. (Normalement, les joueurs doivent rester debout et sur le terrain pendant un temps mort de 30 secondes.)

Les temps morts qui ne sont pas des temps morts de medias peuvent être écourtés.

Rencontre sans électronique et media:

4 temps morts "complets" par rencontre (75 secondes, avertissement sonores après 60 secondes), ajouté à un temps mort par prolongation

2 temps morts de 30 secondes par rencontre (peuvent être utilisés à tout moment de la rencontre)

Tous les temps morts "complets" sont cumulatifs

TEMPS MORT — COMMENT DEMANDER, QUAND C'EST PERMIT, PRIVILÈGES

FIBA: Le temps mort doit être demandé par le coach à travers la table de marque
Le temps mort accordé au prochain arrêt de jeu, ou, si cela est demandé à temps, après un panier. Pas de temps mort, une fois le début des lancers francs -

Exceptions: Si le dernier lancer franc est réussi, on peut accorder un temps mort à l'équipe qui l'a réussi; si le lancer franc

est suivi par la possession au centre, on peut accorder un temps mort à l'une ou l'autre équipe avant la remise en jeu. La balle est au centre dans les deux dernières minutes de la 4ème période (ou prolongation) quand un temps mort est demandé par l'équipe qui possède la remise en jeu de la balle (incluant après un panier réussi par les adversaires).

Les hautes compétitions permettront le temps mort au sommet de la ligne de trois points dans la zone offensive en octobre 2010.

NBA/WNBA: Demandé du terrain par des joueurs à n'importe quel moment

lorsqu'un joueur de son équipe a la possession de la balle, ou chaque fois que la balle est morte (Une fois un panier inscrit, on considère que vous n'avez plus le contrôle de la balle donc aucun temps mort vous après que vous aviez inscrit un panier comme cela est possible en NCAA)

The coach principal peut aussi demander un temps mort auprès d'un officiel.

Aucun joueur ne peut demander un temps mort s'il a ses deux pieds en air et a n'importe quelle partie de son corps qui a franchi la ligne central, la ligne de fond ou la ligne de coté

La balle doit franchir le camp opposé dans certaines situations après avoir demandé en retard un temps mort complet ou un temps mort de 20 secondes dans le jeu.

NCAA Hommes/ dames: Demandé par un joueur sur le terrain ou un coach à n'importe du moment où un joueur de son équipe est en possession de la balle, ou chaque fois que la balle est morte, également après un panier réussit ou un lancer franc inscrit pas n'importe quelle équipe. Un temps mort ne peut être demandé si un joueur en l'air est hors des limites du terrain.

ENTRE- DEUX, BALLE TENUE, POSSESSION ALTERNÉE

FIBA: Sur toutes les situations d'entre deux/balle tenue pendant le jeu (incluant le début de la plupart des périodes), les équipes reçoivent la balle de façon alternée ("possession alternée"), en commençant par l'équipe qui n'a pas eu la balle lors de l'entre-deux initial qui devient le premier récipiendaire de cette possession alternée.

La première mi temps débute avec un entre-deux, la possession alternée au début des autres périodes.

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé si l'équipe offensive conserve la balle suite à la possession alternée.

ARBITRAGE - LA TABLE DE MARQUE - COMMISSAIRES TECHNIQUES

NBA/WNBA: Sur toutes les situations de balle tenue/ entre-deux, le jeu reprend après à un entre-deux.

Si l'équipe offensive conserve la possession après un entre-deux, le chrono de tir est remis à 5 secondes ou restes le même s'il y avait plus de 14 secondes au chrono. Si la défense commet une violation durant l'entre-deux, le chrono est remis à 14 secondes. Si la défense entre en possession de la balle lors de l'entre-deux, le chrono est remis à 24 secondes. La première période et n'importe quelle période de la prolongation débutent par un entre-deux; les périodes 2, 3 et 4 débutent avec la possession alternée basée sur le vainqueur de la première entre-deux (2 et 3 pour le perdant, 4 pour le vainqueur). La remise en jeu est traitée comme une remise en jeu après un panier réussi, le joueur peut l'exécuter sur la ligne de fond ou faire la passe à ses coéquipiers hors du terrain).

NCAA Hommes/ Dames: Sur toutes les situations de balle tenue/ entre-deux Durant le jeu (incluant le début de la seconde mi temps), les équipes reçoivent la balle de façon alternée ("possession alternée"), en commençant par l'équipe qui n'a pas eu la balle lors de l'entre-deux initial qui devient le premier récipiendaire de cette possession alternée

La rencontre et la prolongation débutent avec un entre-deux, la possession alternée de la seconde mi temps

Si l'équipe offensive conserve la balle en raison du processus d'alternance, le chrono de tir ne sera pas réinitialisé.

SUBSTITUTIONS

FIBA: "Une occasion de substitution" commence quand le chrono est arrêtée et la balle est morte (ex. Après un coup de sifflet ou après un panier dans les deux

dernières minutes). Il finit quand un arbitre est dans le cercle pour procéder à l'entre-deux ou lorsqu'un arbitre est sur la ligne pour administrer un lancer franc ou quand la balle est à la disposition d'un joueur pour une remise en jeu.

L'équipe peut faire un remplacement sur n'importe quelle faute, l'entre-deux, le temps mort ou [nouveau depuis 2004] une violation qui crée une occasion de substitution.

Si le dernier lancer franc est réussi (ou est suivi par la possession au centre), l'une ou l'autre équipe peut faire des remplacements (le tireur ne peut être remplacé; semblable à NCAA).

Après un panier dans les deux dernières minutes, l'équipe qui inscrit le panier peut amorcer une substitution (le joueur (s) doit être là avant que le panier ne soit marqué).



Les coups de sifflet de l'arbitre sont explicitement considérés comme des occasions de substitution pour les deux équipes.

NBA/WNBA: Les remplacements sont permis pour les deux équipes une fois le chrono stoppé et la balle est morte. *Exception: les remplacements ne sont pas permis après la réussite du dernier lancer franc ou d'un panier (dans la dernière minute d'une période).* Dans plusieurs cas, le joueur doit se trouver sur le cube (à côté de la table de marque) au moment de l'arrêt du jeu dans le but de faire son entrée dans le jeu.

Les remplacements ne sont pas permis lors du coup de sifflet de l'arbitre pour avertissement pour retardement du jeu, arrêt de jeu en raison d'une balle errante.

Lors d'une série de lancer francs, les remplacements sont permis après le premier lancer franc de la série mais plus après (ex. plus entre le second et le troisième lancer francs, pas après la réussite du dernier). Le remplacement du tireur n'est généralement pas permis.

NCAA Hommes/ dames: Les remplacements sont permis pour les deux équipes une fois le chrono stoppé et la balle est morte, même après un lancer franc réussi. *Exception: Les remplacements ne seront pas permis dans les dernières 59.9 secondes de la seconde mi temps ou de n'importe quelle période de la prolongation lorsque le chrono est arrêté (a) suite à un panier réussi (b), pour corriger une erreur du chronométrateur ou (c) un coup de sifflet par inadvertance.*

Pas de restriction sur quelle équipe qui doit faire le remplacement même après la réussite du dernier lancer franc.

Dans une situation où on a deux ou trois lancers francs, les remplacements sont déroulent pour prendre fin juste avant le début du dernier lancer franc.



FAUTES DES JOUEURS

FIBA: Disqualification à 5 fautes (personnelle + technique).

Toutes les fautes impliquant un contact avec l'adversaire, même quand le jeu est arrêté, sont des fautes personnelles.

NBA/WNBA: Disqualification à 6 fautes personnelles et 2 fautes techniques

Toutes fautes commises lorsque la balle est morte sont considérées comme fautes techniques.

NCAA hommes/dames:

Disqualification à 5 fautes (personnelles + technique)

Toutes fautes commises lorsque la balle est morte sont considérées comme fautes techniques.

FAUTES D'ÉQUIPE (PÉNALITÉ OU "BONUS" DE LANCER FRANCS)

Note: Dans tous les règlements, lorsqu'il y a une faute de tir ou n'importe quelle faute qui conduit à des lancers francs indépendamment de la faute sifflée, la pénalité normale remplacera n'importe quelle autre pénalité de la faute sifflée.

FIBA: Une pénalité (2 lancers francs) est accordée pour toute faute d'équipe après la quatrième de chaque période (ex. Sur la 5^{ème} faute d'équipe) sans même que la faute soit une faute offensive, la prolongation est considérée comme une extension de la 4^{ème} période.

Les fautes d'équipe sont toutes les fautes personnelles et les fautes techniques des joueurs (pas des coaches).

NBA/WNBA: Une pénalité (2 lancers francs) est accordée à la 5^{ème} faute d'équipe de chaque période (sur la 4^{ème} faute technique dans la prolongation), ou sur la seconde faute technique dans les deux dernières minutes, quelque soit celle qui vient avant.

Les fautes d'équipes sont les fautes personnelles commises par des joueurs défensives et toutes autres fautes de perte de balle (ex. les fautes offensives et les fautes techniques ne sont pas des fautes d'équipe).

NCAA hommes/dames: "Bonus" (1 lancer franc suivi d'un autre si le premier est réussi) est accordé à la 7^{ème}, 8^{ème} et 9^{ème} faute de chaque mi temps; la pénalité s'élève à deux lancers francs (souvent appelé "double bonus") à la 10^{ème} faute et fautes ultérieures; la prolongation est considérée comme une extension de la seconde mi temps.



Les fautes d'équipe sont toutes les fautes personnelles, toutes les fautes techniques antisportives et toutes autres fautes techniques commises par le banc.

Note: Pas de lancer franc accordé sur une faute offensive.

FAUTE TECHNIQUE-PÉNALITÉ

FIBA: 2 lancers francs et possession de balle au centre, pas de possession de balle au centre si la faute s'est déroulée avant la première mi temps (le jeu démarra toujours par un entre-deux).

NBA/WNBA: 1 lancer franc par faute technique, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption, la faute est imputée à l'individu responsable (et une amende automatiquement infligée).

NCAA hommes: 2 lancers francs, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption.

NCAA dames: 2 lancers francs, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption. Les fautes techniques pour excès dans le temps du temps mort seront pénalisées par deux lancers francs plus perte de la possession de la balle.

INTERFÉRENCE AU PANIER

Toutes les règlements n'autorisent pas aux joueurs de toucher la balle qui va vers le panier s'il y a toujours une chance d'entrer. Le fait de toucher la balle dans le panier est une violation. Les grandes différences se situent autour de ce qui arrive quand un tir frappe le cerceau et peut ou ne peut pouvoir entrer.

FIBA: Une fois que la balle tape le cerceau, tout joueur peut jouer la balle (ex. la dégager ou taper pour la faire entrer).

Une fois que la balle est dans le panier, l'offensive ne peut être violée.

Note: Les alley-oops qui étaient autrefois interdits à FIBA, sont légalisés depuis 1994.

NBA/WNBA/NCAA hommes/dames: Un cylindre imaginaire existe avec pour base le panier. Toucher la balle de part et d'autre quand elle est dans le cylindre (et garde toujours une chance d'y entrer) est une violation.

DÉFENSE EN ZONE

FIBA: Légal

NBA: Légal, cependant un joueur défensif ne peut rester dans la raquette plus de trois seconds s'il n'est pas entrain de



defendre sur un adversaires (pénalité: secondes si nécessaire).
faute technique, chrono de tir remis à 14

WNBA/NCAA hommes/ dames: Légal

LANCER FRANC

Note: Toutes les règlements, le tireur du lancer franc doit attendre que la balle frappe le cerceau avant que lui et les autres ne franchissent ou touchent la ligne.

FIBA: Un maximum de 5 joueurs dans la raquette (3 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Toutes les positions sont attribuées (ex. Si la gauche est vacante, aucun adversaire n'a le droit de l'occuper)

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerceau

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur annule toutes les autres violations. De même si le lancer franc est bon et que le tireur n'a pas commis de violation, toutes les autres violations sont ignorées et le lancer franc est comptabilisé.

Cinq secondes pour exécuter le lancer franc (pas strictement appliqué).

NBA/WNBA: Quatre positions arrières doivent être occupées – un avertissement de retardement du jeu peut être signalé s'ils n'y sont pas

Un maximum 5 joueurs dans la raquette (3 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Les joueurs dans la raquette sont interdits de placer n'importe partie de leur corps à travers l'espace de leur adversaires jusqu'à ce que le lancer franc soit tenté

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points mais peuvent bouger dès le départ du lancer franc

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc

Dix secondes pour exécuter le lancer franc.

NCAA hommes : Un maximum 6 joueurs dans la raquette (4 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Deux positions arrières doivent être occupées par les adversaires du tireur, à droite de la position qui alterne avec la raquette, 3^{ème} position dans la raquette (normalement occupée par les adversaires du tireur) peut être occupée par les coéquipiers du tireur si l'équipe adverse refuse de l'occuper.

Les positions proches du tireur (4^{ème}

position de la raquette) doivent être libres. Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerceau

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc

Dix secondes pour exécuter le lancer franc.

NCAA dames: Un maximum 6 joueurs dans la raquette (4 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Toutes les positions sont attribuées (ex. Si la gauche est libre, elle ne peut être occupée par l'adversaire)

Les positions proches du panier ne sont pas prises (les joueurs occupant la deuxième, troisième et quatrième positions à partir du panier).

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerceau

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc

Dix secondes pour exécuter le lancer franc

DIFFÉRENCES MINEURES LE NUMÉRO DES MAILLOTS

FIBA: Seuls les numéros 4-15 peuvent être utilisés pour les compétitions internationales (match local ou d'exhibition, n'importe quel nombre de 1 ou 2 digits sont admis).

NBA/WNBA: N'importe quel nombre de 1 ou 2 digits; pas deux numéros 0 et 00 dans la même équipe.

NCAA: 00, 0, 1-5, 10-15, 20-25, 30-35, 40-45, 50-55; pas deux numéros 0 et 00 dans la même équipe;

LA BALLE PAR DESSUS LE PANNEAU

FIBA: La balle est toujours en jeu si elle passe au dessus du panneau dans l'une ou autre direction sans frapper le support du panier.

NBA, WNBA, NCAA: La balle est sortie si elle passe au dessus du panneau dans l'une ou autre direction sans frapper le support du panier

MARCHER

Le règlement de la NBA/WNBA est plus libéral celui actuel de la NCAA et FIBA lorsqu'un joueur s'arrête. Le règlement de la NBA/WNBA est identique à celui de FIBA EN 1994 et qui indique qu'une fois à l'arrêt, le joueur a toujours un pied avec lequel il peut pivoter. Le règlement de la NCAA et celui actuel de FIBA n'admettent pas le pied qui pivote. Aussi, si vous atterrissez avec un arrêt (ex. Un pied ensuite un autre, avec un pied visiblement devant l'autre), le pied arrière est le pied qui pivote pour la NBA/WNBA. Pour la NCAA/FIBA, le premier pied qui foule le plancher est le pivot.

JOUEUR BLESSÉ

FIBA: L'arbitre arrête le jeu au moment opportun pour s'occuper de la blessure. Si le joueur blessé doit effectuer un lancer franc, son remplaçant le fera à sa place.

NCAA: L'arbitre arrête le jeu au moment opportun pour s'occuper de la blessure.

Nouveau depuis 2009: dans le jeu masculin, si le joueur blessé devrait effectuer un lancer franc, le coach adverse choisi un joueur (parmi les quatre autre restant sur le plancher) pour effectuer le lancer franc même si la faute était intentionnelle ou flagrante. Le jeu féminin: identique à celui de FIBA.

NBA, WNBA: L'équipe doit demander un temps mort complet ou de 20 secondes pour le joueur blessé. Si le joueur blessé devrait effectuer un lancer franc mais malheureusement est obligé de sortir, le coach adverse choisi un joueur sur le banc de remplaçants pour effectuer le lancer franc même si c'est une faute flagrante.

JOUEUR MARQUÉ DE PRÈS / VIOLATION DES 5 SECONDES

FIBA: joueur tenant la balle durant 5 secondes, qui est activement marqué à moins d'un mètre, n'importe où sur le plancher.

NCAA: Zone avant uniquement, tenir ou dribbler avec la balle (pas une combinaison des deux) pendant 5 secondes, à moins de 6'2 m (dames: 3')
CIS Men 2006: *Player holding the ball for 5 seconds, actively guarded within one metre, front court only.*

NBA: Pas de règle de "marqué de près", il est illégal de dribbler avec le dos vers le panier pendant 5 secondes pendant que vous êtes dans la ligne de fond et l'extension de la ligne de lancer franc.

WNBA: Pas de règle

VIOLATION DE LA ZONE ARRIÈRE/ STATUT DES LA ZONE ARRIÈRE ET ZONE AVANT

Si vous tenez la balle et vous avez un ou les deux pieds touchant la zone arrière, vous êtes en situation de retour en zone arrière. Si vous dribblez de la zone arrière à la zone avant, tous les trois points (les deux pieds du dribbleur ainsi que la balle) doivent être dans la zone avant. **New in 2008:** c'est le cas de tous les règlements (changement FIBA).

FIBA: Un joueur qui engage une nouvelle possession de balle pour son équipe pendant qu'il est en air et ensuite redescend dans la zone arrière, ne commet aucune violation. Ainsi, lors d'une remise en jeu, si la balle est remise de la zone avant pour un joueur qui se trouve dans la zone arrière, il aura une violation de la zone arrière.

NCAA: Un joueur en l'air qui est le premier à prendre le contrôle de la balle suite à un entre-deux ou remise en jeu, peut redescendre avec les pieds de part et d'autre des zones sans commettre aucune violation.

Sur une remise en jeu, le joueur peut directement remettre la balle à son coéquipier dans la zone arrière.

NBA, WNBA: identique à **FIBA**. Exceptions faites pour les remises en jeu de la zone avant et central dans les deux dernières minutes (**WNBA:** 1 minute) de la 4^{ème} période et durant toute la durée de la prolongation, directement vers la zone arrière et aussi pour un joueur qui prend possession de la balle en l'air lors d'un entre-deux et dans une situation de perte de balle.

VIOLATION DE 8 (OU 10) SECONDES

Une fois qu'une équipe contrôle la balle dans la zone arrière, il a soit 8 secondes ou 10 secondes (comme spécifié plus bas) pour aller dans la zone avant.

FIBA: 8 secondes. Le compte à rebours n'est pas réinitialisé si la possession est conservée suite à une violation de sortie de balle, une remise en jeu pour une possession alternée, fautes d'égale pénalité ou blessure offensive.

NBA, WNBA: 8 secondes. Le compte à

rebours est réinitialisé si la défense donne un coup de pied ou de poing à la balle, si une faute technique est accordée ou il y a un avertissement de retardement de jeu; ou si le jeu est interrompu au cas où un joueur est entrain de saigner.

NCAA hommes: 10 secondes. Le compte à rebours cesse (sans pénalité) si la balle est morte (ex, si l'équipe défensive envoie la balle hors du terrain).

NCAA dames: Pas de limite de temps (autre que celle du chrono de tir).

NOMBRE D'ARBITRES SUR LE TERRAIN

FIBA: Le système d'arbitrage à trois est utilisé pour Les Championnats du monde et Jeux Olympiques et peut être utilisé pour les autres Championnats de grand niveau; mécanisme similaire à la **NCAA**.

NBA, WNBA: Un système d'arbitrage à trois (avec un mécanisme différent de celui de la **NCAA/FIBA**).

NCAA: Le système d'arbitrage à deux ou trois.





FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
ANGELOT RAZAFIARIVONY

Angelot Razafiarivony est un entraîneur de niveau 3 de Madagascar. Il a été joueur ensuite arbitre et entraîneur durant plusieurs années. Il est actuellement instructeur coach de FIBA Afrique

3^{ÈME} PARTIE

C- Remplir la fiche de plan annuel d'entraînement et de compétition + justification par écrit

3 - CONNAÎTRE ET MAÎTRISER LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

«La charge d'entraînement, c'est l'effort physique et nerveux fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement». (HARRE, 1982) La charge se compose du **VOLUME**, de l'**INTENSITÉ** de la **DENSITÉ** et de la **FRÉQUENCE** d'entraînement. Le concept de la charge d'entraînement peut être envisagé dans le cadre d'un macrocycle, phase, mésocycle, et séance d'entraînement. Les composantes peuvent être définies de la façon suivante :

VOLUME: qualité total de travail réalisé par l'athlète au cours de la séance. Le volume d'entraînement peut se traduire par répétitions/séries, distance à parcourir, temps requis pour réaliser la tâche, nombre d'actions réalisées dans la séance, etc.

INTENSITÉ: niveau d'effort fourni par l'athlète pour réaliser les tâches d'entraînement de la séance ou de l'exercice. L'intensité de l'entraînement peut se traduire en % vitesse maximale, coefficient difficulté-complexité, % VO₂ max, FC bpm, perception d'effort.

INTENSITÉ ÉLEVÉE : exercice réalisé à une intensité relative au-dessus de 70% de la puissance aérobie maximale, mais inférieure à 100% de la PAM.

INTENSITÉ MAXIMALE : exercice réalisé approximativement à 100% de la puissance maximale de l'athlète ou à 100% de son VO₂ max.

INTENSITÉ SOUS-MAXIMALE : exercice réalisé à une intensité relative inférieure



rieure à la puissance aérobie maximale de l'athlète.

INTENSITÉ SUPRA-MAXIMALE : exercice réalisé à une intensité dépassant la puissance aérobie maximale de l'athlète.

DENSITÉ: La succession temporelle de temps/récupération à l'intérieur de la séance. L'intervalle de récupération entre les répétitions/séries est actif ou passif. Le temps d'intervalle peut être défini en temps absolu (exemple : 2 mn) ou en fonction de la durée de la période d'engagement moteur (exemple : un ratio 1 :2 indique que la phase d'engagement moteur est suivi d'une pause deux fois plus longue). Ce qui se traduit à titre d'exemple 30 secondes d'engagement moteur sera suivi d'une pause de 60 secondes.

FRÉQUENCE: nombre de séances par semaine.

Il existe un rapport direct entre le volume et l'intensité. Généralement, **plus l'exercice est intense, moins il doit durer**. De même, **plus l'exercice est long, moins intense sera son intensité**. La charge, dans l'exercice est déterminée par l'objectif spécifique/tâche d'entraînement à

réalisé.

4- CONNAÎTRE ET MAÎTRISER LA PÉRIODISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Ce vocabulaire fait référence à la planification du développement de la forme sportive de l'athlète en vue d'un sommet de performance. Ce développement englobe un processus en trois phases successives, **acquisition, maintien ou stabilisation** relative et disparition temporaire. Ce profil a engendré une division de ce cheminement en périodes : préparatoires, de compétition principale et de transition. L'ensemble forme un tout appelé macrocycle. Une année peut contenir un, deux ou même jusqu'à trois macrocycles.

Macrocycle: le macrocycle est considéré comme un **cycle fermé** parce que les compétitions officielles se situent dans une période bien déterminée et que le sommet décisif de performance est également fixé. Le macrocycle est formé de plusieurs PÉRIODES (préparation, compétition, transition) et doit contenir l'information suivante :

La répartition des tâches majeures ou composantes dans le temps, la priorité d'entraînement et la durée de développement pour chaque tâche ;

L'importance relative des facteurs de performance pour chaque mésocycle, phase ou période ;

La projection de la charge d'entraînement pour chaque mésocycle.

Phase: la période est généralement trop longue, elle est divisée en phases qui rendent le processus de planification plus opérationnel. Chaque phase est caractérisée par des objectifs spécifiques reliés à des tâches d'entraînement jumelées à la charge appropriée et les moyens ou formes d'entraînement retenus.

Mésocycle: d'une durée de 2 à 6 semaines, se caractérise par le contenu d'entraînement, c'est-à-dire, par les tâches majeures qui y seront développées et par les tendances moyennes de la charge dans la mésostructure. Ces tâches majeures d'entraînement sont tirées du plan annuel ou du microcycle. La charge sera déterminée par les objectifs spécifiques d'entraînement poursuivis à cette période dans la discipline sportive et sur le plan préparation physique.

Microcycle: le microcycle s'étend généralement de 2 jours à une semaine et se distingue par les caractéristiques suivantes. (HARRE, 1982).

L'ampleur de la charge (volume et intensité) de modifie au cours du microcycle.

Le degré d'effort, fourni par l'athlète diffère dans chaque séance d'entraînement, Le microcycle renferme des séances ayant des tâches majeures d'entraînement différentes.

Certaines mesures s'imposent afin d'éviter la monotonie et la saturation mentale.

5- MAÎTRISER ET APPLIQUER LES PRINCIPES GUIDANT LA PRÉPARATION À UNE PERFORMANCE

Chez les débutants, une participation trop précoce à la compétition de performance, accentuant la victoire, avant que la technique soit stabilisée, peut influencer négativement l'évolution technique de l'athlète. À cause du stress créée par la performance anticipée, ce dernier pourrait développer des défauts dans l'exécution du geste. Les jeunes doivent être exposés à de nombreuses compétitions préparatoires ou contrôles avant de fixer un objectif de performance.

Chez les jeunes, lors de l'initiation à la compétition, il ne faut jamais accentuer la victoire, cause inutile de stress. Il faut plutôt attirer l'attention des joueurs sur la

tâche à réaliser en match, exemple :

Focus sur l'exécution correcte du geste, Se concentrer sur les consignes tactiques,

Sois toujours en mouvement.

Chez les jeunes, le développement méthodique et systématique de la technique ne peut pas s'échelonner sur toute l'année. L'entraînement technique requiert le plus grand pourcentage de temps d'entraînement en période préparatoire. En période de compétitions principales, l'emphase porte sur le développement et la stabilisation des schémas tactiques et des combinaisons tactiques de l'équipe.

Le perfectionnement technico-tactique et le développement optimal des qualités physiques spécifiques se conditionnent et s'influencent comme « Dupont et Dupond ». Les qualités physiques sont nécessaires à l'apprentissage et au maintien de la technique.

L'entraîneur doit transmettre les connaissances tactiques que l'athlète peut utiliser dans un avenir immédiat en compétition en vertu de son niveau technique actuel et de sa préparation physique.

Si l'objectif de l'entraînement est la stabilisation de la performance de compétition, l'entraîneur doit s'assurer que le profil d'actions réalisées par l'athlète pendant la séance, s'approche ou dépasse ce qui est exigé dans un match se rendant à la limite. Ce répertoire englobe la succession et la fréquence d'exécution des ges-

tes techniques et des actions tactiques. (Propescu, 1989). L'effort fourni par l'athlète doit refléter l'intensité optimale et le temps actif/récupération doit égaler ou dépasser les exigences de la réalité compétitive.

En période de compétition, pour développer l'objectif de performance par l'entraînement, on ne doit pas faire répéter successivement 10 à 20 fois le même geste pendant l'exercice. Il est préférable d'exposer l'athlète à un enchaînement d'actions aléatoires, comme en match, dans un cadre impliquant coopération et synchronisme avec des partenaires et avec l'opposition d'adversaires.

CONCLUSION

La planification n'est pas une fin en soi mais plutôt un outil pour atteindre un objectif déterminé. Ne commence pas une activité sans l'avoir clairement définie. Cette définition étant formulée en termes d'objectifs d'emploi du temps et de ressources.

Une fois conçu, le plan est un outil qui doit guider l'entraîneur comme un phare guide un navire. Pendant le déroulement de la séance, l'entraîneur doit assurer le suivi de l'athlète face à sa réaction aux stimuli et à la fatigue provoquée afin d'apporter les réajustements nécessaires visant à éviter le surentraînement ou le sous-entraînement.





FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
RADOUAN HADDANY

BULLETIN DES ENTRAÎNEURS

DEVELOPPEMENT D'UNE TRANSITION DANS UN JEU RAPIDE

RADOUAN HADDANY fut un ancien joueur international de l'Equipe nationale du Maroc pendant 13 ans avant d'embrasser une carrière d'entraîneur.

Il est entraîneur 3^{ème} Degré de FIBA et travaille plus avec les catégories jeunes.

CONSTAT

(Tournoi inter ligues des espoirs)

Depuis qu'on a réduit le temps de l'attaque de 30" à 24", on a commencé à réfléchir sur une solution pour le jeu placé, dans notre championnat national marocain, puisque l'on a un problème de taille et de poids pour s'imposer dans ce jeu. En ce moment, j'ai opté pour un jeu de transition qui commence à partir du rebond défensif afin de marquer un panier avant une organisation d'une défense placée.

Notre style du jeu de basket Ball est un style africain qui se base sur la vitesse et le saut, mais la notion de vitesse est mal expliquée chez nos joueurs ce qui les amène à la précipitation dans le jeu. Cela explique le nombre de pertes de balles et de mauvaises passes statistiquement élevées dans le match. J'ai donc été obligé d'utiliser cette vitesse dans un jeu de transition bien organisé en respectant les zones clés

Du jeu avec un choix de passes bien déterminées.

PROFIL DE L'EQUIPE

Avant de choisir telle ou telle forme de jeu, j'ai essayé de définir le profil de mon équipe (constituée par mes joueurs majeurs), le bilan réalisé est le suivant:

Joueurs extérieurs:

Le point le plus fort de l'équipe car:

- ils sont tous capables de marquer;
- je dispose d'au moins deux joueurs par poste;
- un taux de réussite de tir acceptable;
- une bonne dextérité de balle.

Joueurs intérieurs.

Ils sont moins expérimentés mais perfectibles:



BULLETIN DES ENTRAÎNEURS

- ils ont débuté le basket-bail assez tard pour la plupart;
- ils ont peu de temps de jeu dans le championnat;
- je n'ai pas de joueurs de grandes tailles.

LE PROJET DU JEU

En tenant compte de ces critères, j'ai choisi de tenter de tout faire pour libérer mes joueurs extérieurs afin de leur donner un avantage:

- créer des espaces;
- exploiter leur adresse extérieure;
- exploiter leur capacité à attaquer en dribble.

LE STYLE DE JEU

Ma volonté fut de développer un style de jeu basé sur deux principes fondamentaux:

- jeu rapide en permanence,

- volonté d'enchaîner les actions suivant le système d'attaque.

Evidement, pour un jeu rapide, il faut assurer le rebond défensif, aussi j'ai essayé d'impliquer les intérieurs dans le jeu rapide par une option (relation extérieur - intérieur) dans la transition.

Evidement, quand la défense est placée et que le joueur n'a obtenu aucun avantage à la réception, alors il prendra la position de triple menace pour choisir l'action appropriée dans le système.

CONCLUSION

Il faut s'appuyer sur le système pour créer un avantage, exploiter l'avantage, retrouver le système si rien n'a été possible.

LA FORME DU JEU

Etant donné que le jeu rapide (transition)

demande un bon emplacement des joueurs dans leurs zones clés sur le terrain, j'ai opté pour la notion des couloirs avec le positionnement des ailiers vers 45° et un arrêt obligatoire du meneur au niveau de la ligne de 6.25m, afin d'assurer le repli défensif.

EXERCICE N° 1

Mise en train:

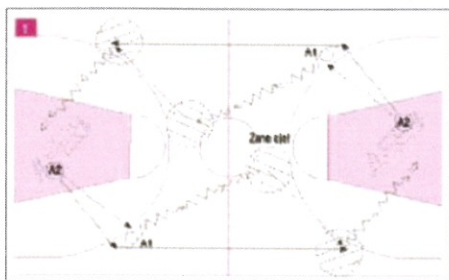
- A2 joue le rebond;
- A1 vient chercher la première passe et dribble vers le centre;
- A2 court à 45°, reçoit le ballon de A1, en position de triple menace et attaque au panier.

Cet exercice se joue des deux côtés, puis on inverse les rôles. Conseils:

- côté droit = dribble avec main droite,
- côté gauche = dribble avec main gauche (le nombre de dribbles est bien limité).



FIGURE 1

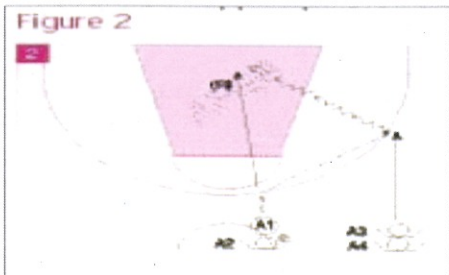


(Positionnement dans les zones clés des ailiers et du meneur).

TRAVAIL TECHNIQUE: DÉPART AU PANIER

- démarquage, réception du ballon après aiguillage;
 - position de triple menace;
 - une bonne lecture du jeu ;
 - attaquer le panier (double pas).
- Variations:
- travail côté droit et côté gauche;
 - on ajoute la défense (2 contre 2).
- Conseils: les appuis parallèles et face au panier.

FIGURE 2



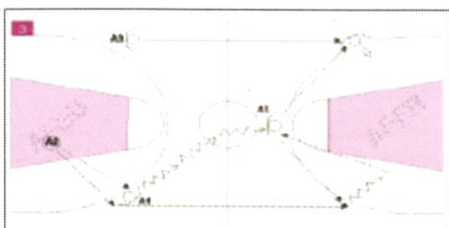
EXERCICE N° 2

Travail des extérieurs:

- A2 joue le rebond;
- A1 vient chercher la première passe et dribble vers le centre;
- A2 court à 45°, reçoit le ballon de A1, en position de triple menace et joue la fixation puis ressort le ballon au meneur A1;
- A1 cherche le côté opposé A3 ;
- A3 prépare son tir en suspension à 45°.

Variations : on ajoute la défense 3 contre 3.

FIGURE 3



Travail technique:

Tir en suspension dans le jeu rapide; travail de la longue passe.

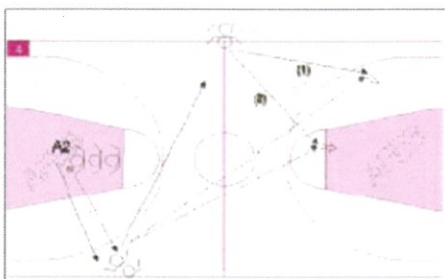
- A2 joue le rebond;
- A1 vient chercher la première passe et effectue une longue passe vers l'ailier du côté opposé;
- A3 court à 45°, reçoit la balle de A1 en course et tire en suspension avec les appuis vers le panier.

Variations:

- travail côté droit et côté gauche;
- tir à 45° ;
- tir au poste haut.

Conseils: Toutes les passes s'effectuent avec deux mains.

FIGURE 4

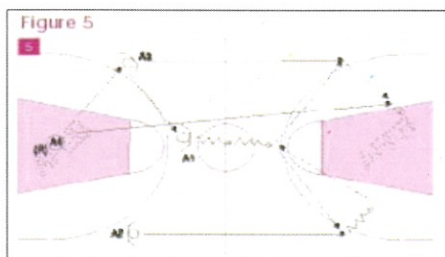


EXERCICE N° 3

Travail des trailers :

- A4 joue le rebond et passe à A3 ;
- A1 dribble vers le centre;
- A2 court à 45°, reçoit le ballon de A1 en position de triple menace et joue la fixation puis ressort le ballon au meneur A1;
- A1 cherche A3 à l'opposé;
- A3 cherche le trailer en poste bas A4, relation (extérieur - intérieur) ;
- A4 attaque le panier.

FIGURE 5



Travail technique:

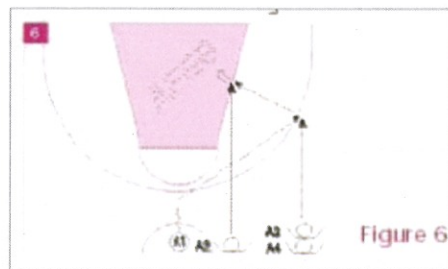
Relation extérieur/intérieur;

départ du trailer :

- démarquage, réception du ballon de l'ailier;
 - position de triple menace;
 - une bonne lecture du jeu;
 - arrivée du trailer en poste bas et réception du ballon ainsi que le développement des gestes techniques du poste bas.
- Variations: travail côté droit et côté gauche,

che, on ajoute la défense 3 contre 3,

FIGURE 6

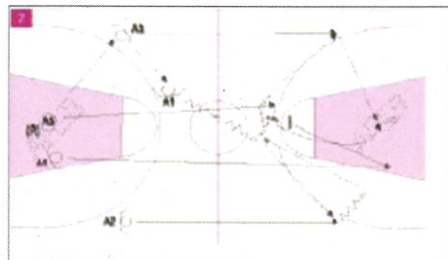


EXERCICE N° 4

Travail du flex au poste:

- A5 joue le rebond, fait la passe à A3,
 - A1 vient chercher la première passe et dribble vers le centre;
 - A2 court à 45°, reçoit le ballon de A1, en position de triple menace et joue la fixation puis ressort le ballon au meneur A1 ;
 - A1 cherche A3 à l'opposé et profite d'un écran porté par A5 ;
 - A3 reçoit la passe de A1, à ce moment là, A5 reçoit un écran de A4 ;
 - A3 cherche A5 par une passe à rebond;
 - A5 attaque le panier,
- Fin de la transition,

FIGURE 7



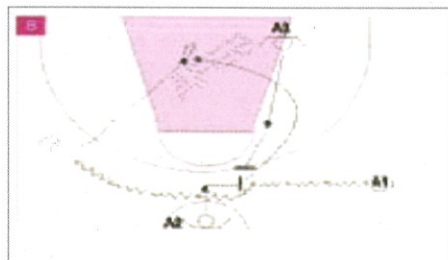
Travail technique:

Travail des écrans:

- « pick and roll » en poste haut (écran horizontal) et ouvre au panier;
- « pick de picker » (écran horizontal) : faire la passe à celui qui a porté le premier écran,

Variations: travail côté droit et côté gauche, on ajoute la défense sur les deux porteurs d'écrans.

FIGURE 8



Le travail technique s'effectue dans les situations d'apprentissage pré-tactiques afin de perfectionner les fondamentaux des jeunes joueurs.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par **ERIC ALLANGBA**

Eric Allangba est membre de la Commission Médicale du Comité Olympique de la Côte d'Ivoire. Il fut membre du Comité Médical de Basket-ball de son pays. Il est Médecin au Centre National de la Médecine du Sport (CNMS) d'Abidjan – Côte d'Ivoire.

Dans la plupart des disciplines sportives, les muscles du corps sont souvent sollicités de façon brutale, intense et inattendue. La réalisation des mouvements met en jeu, au niveau des membres inférieurs, des groupes musculaires dont la simple évocation peut faire peur, notamment chez les footballeurs ! Il s'agit des non moins célèbres muscles "ADDUCTEURS". En effet, leur atteinte peut déterminer une mise au repos forcée plus ou moins longue, pouvant aller de quelques semaines à plusieurs années ! L'arrêt peut être définitif si la prise en charge médicale est inadaptée, car le mal peut devenir chronique.

Le groupe des muscles adducteurs est constitué principalement de cinq muscles qui sont : Le Long adducteur, le Court adducteur, le Grand adducteur, le Pectiné et le muscle Gracile. Ce groupe musculaire occupe toute la partie interne de la cuisse. Il s'insère en haut sur l'os inférieur du bassin (la branche ischiatique), puis parcourt la face interne de la cuisse tout en étant solidaire de l'os de la cuisse qui est le Fémur. Le groupe des muscles adducteurs se termine sur l'extrémité inférieure du Fémur juste au dessus du genou. Les insertions supérieure et inférieure des muscles adducteurs se font par l'intermédiaire de manchons fibreux, blanchâtres, solides et épais, appelés tendons. Ce détail est important car l'insuffisance de circulation sanguine au niveau des tendons explique les retards de cicatrisation des lésions à leur niveau.

Les muscles adducteurs de la cuisse permettent d'effectuer les mouvements d'**Adduction** : Ils ramènent la cuisse vers le corps, de l'extérieur vers l'intérieur par opposition aux mouvements d'**Abduction** qui eux éloignent la cuisse du corps, de l'intérieur vers l'extérieur.

LES ADDUCTEURS



Les adducteurs permettent également la rotation externe et interne de la cuisse. Ils sont fortement impliqués dans les mouvements de changement de direction, de rotation, de retrait, de pivot, de mouvements de balayage, de pas chassés, etc. Ce sont des mouvements essentiels que l'on observe dans les sports collectifs (basket, foot, hand, volley, rugby, etc.) ; dans les sports de combat (Judo, lutte, karaté, tae kwondo, etc.) et dans les sports individuels tel que le tennis.

Si l'importance et la puissance des muscles adducteurs de la cuisse est indéniable lors de l'exécution des mouvements, leur fragilité constitue cependant un vrai paradoxe, car ils sont souvent le siège de lésions. Certains auteurs attribuent cette fragilité à un déficit de force, de souplesse, et de coordination neuro-motrice à leur niveau. En un mot, les adducteurs sont souvent mal préparés, voire négligés lors des séances d'entraînement, d'où leur fragilité !

L'atteinte des adducteurs est caractérisée par l'apparition d'une douleur vive à type de piqure ressentie dans la région de l'aîne. Elle survient à l'effort, se fait insidieuse puis omniprésente, au point de parasiter le moindre mouvement. Même les rapports sexuels sont difficiles. Si l'athlète persiste dans ses activités sportives, il peut survenir un véritable claquage qui va déterminer une impotence fonctionnelle assez importante avec une difficulté à la marche.

Lorsque la prise en charge médicale est rapide, c'est à dire dès l'apparition des premiers signes de douleur, la guérison intervient en 2 à 3 semaines. Le patient est mis au repos avec un traitement à base d'anti-inflammatoire, de décontractant et d'antalgique. Les soins de kinésithérapie permettent une reprise rapide.

A un stade plus avancé, l'intervention du kinésithérapeute est déterminante et les délais de guérison sont plus longs. L'utilisation de médicament anti inflammatoire de la classe des corticoïdes à forte dose journalière pendant 8 jours donne des résultats spectaculaires. Il faut cependant respecter les règles édictées par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) concernant l'utilisation de ces produits.

Lorsque l'atteinte des adducteurs devient chronique, on passe alors au stade de "Maladie des Adducteurs". L'inflammation s'étend alors à toute la zone pubienne (Pubis) et détermine une Pubalgie. Le traitement est plus long et on a même parfois recours à la chirurgie.



La Prévention des atteintes des adducteurs peut s'envisager sur plusieurs plans.

L'information : Il s'agit de l'éducation médico-sportive des athlètes et de leurs encadrateurs. Ils doivent être au fait de tout ce qui concerne leur santé et prendre de bonnes décisions aux moments opportuns. Cette mission échoit au Médecin d'équipe.

La détection : Elle doit être systématique. L'athlète ne doit pas attendre d'être blessé ou malade avant d'aller chez le Médecin ou le Kinésithérapeute. Ceux-ci réalisent différents tests : Palpation, contractions isométriques et dynamiques, efforts contre résistances, exploration des orifices herniaires afin de déceler très tôt d'éventuels problèmes, etc.

L'entraînement : Il doit être constamment évalué et amélioré. Il existe une large

panoplie d'exercices visant à étirer, assouplir, renforcer et tonifier les muscles adducteurs. Ceux-ci se font en synergie avec le gainage abdomino-pelvien. Ils sont l'apanage du préparateur physique qui peut être orienté par le Médecin ou le kinésithérapeute, dans un but curatif ou préventif.

La prise en charge de cette de pathologie nécessite une bonne collaboration entre les encadrateurs techniques que sont l'entraîneur, le préparateur physique et les encadrateurs médicaux (Médecins, Kinésithérapeute, etc.).

Chers amis sportif, permettez ce petit conseil, soyez à l'écoute de vos adducteurs, n'attendez surtout pas qu'ils se plaignent avant de les soigner, car il se pourrait alors qu'il soit déjà... trop tard !



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

LUCARNE

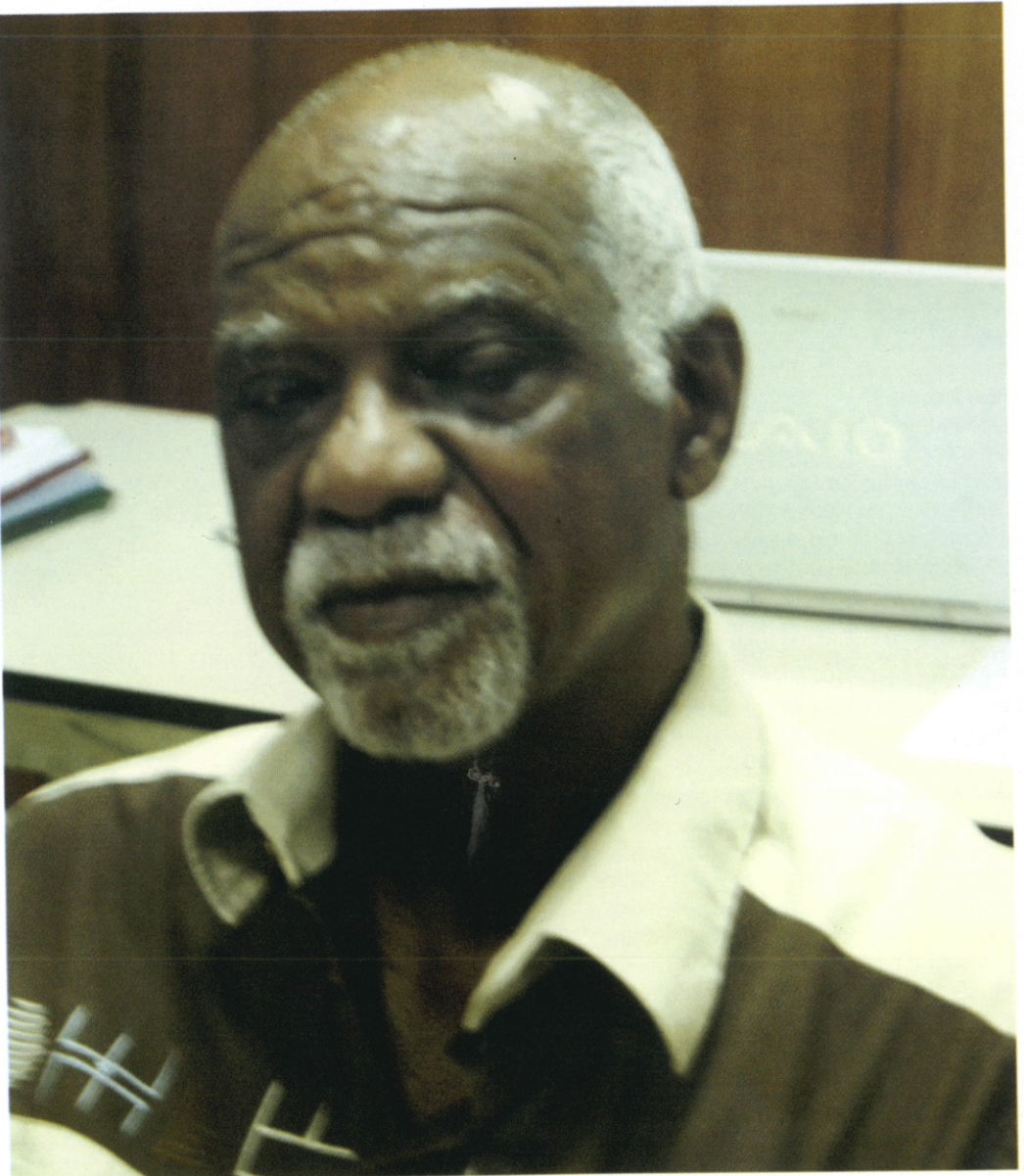
CLAUDE CONSTANTINO

Président du Comité des entraîneurs de FIBA Afrique

Après la réunion de la Commission des entraîneurs à Abidjan, Claude Constantino, le président de cette structure fait le point.

Quelles sont les grandes décisions à l'issue de la réunion de la Commission des entraîneurs?

Pour moi, on a pris beaucoup de décisions. D'abord, nous avons étudié et adopté le programme didactique de formation. Ensuite, on a décidé de créer un conseil scientifique qui va travailler avec FIBA Afrique, pour non seulement alimenter le site web, et aussi participer à l'élaboration du Magazine technique etc. L'autre décision que nous avons prise au niveau des programmes des stages concerne le programme de stage Afrique télé. Les instructeurs et nous, avons pensé surtout à la formation des instructeurs qui va être la formation des...va être continue. La formation des niveaux 1, la formation des niveaux 2 et les instructeurs, sont en général les grandes décisions que nous avons prises. Il y a d'autres décisions que nous avons prises par exemple que le président de comité des entraîneurs de zone soit obligatoirement un instructeur entraîneur parce que nous pensons qu'étant dans une zone de fédération chargée de les aider dans la formation etc. Nous pensons qu'il faut y mettre quand même un technicien notamment un instructeur. Je pense que ce sont les grandes lignes que nous avons arrêtées au cours de la réunion.



Quelles sont les différents grades au niveau des entraîneurs en Afrique ?

En réalité, au niveau des entraîneurs, il y a trois grades : il y a le Young coaches avec le niveau 1 et il y a le niveau 2. S'agissant du Young coaches, nous l'avons divisé en deux modules : le module 1 pour le mini-basket et le module 2 pour la formation

des jeunes. Mais ce diplôme sera décerné lorsque l'entraîneur aura fait les deux modules (module 1 et module 2). Il faut que ce soit très clair. Après le Young coaches, il y a le niveau 1 qui leur permet d'entraîner les équipes des jeunes... etc. Ensuite, il y a le niveau 2. Au niveau des entraîneurs, il n'y a que ces 3 niveaux. Maintenant, au niveau des instructeurs, nous

avons la formation des instructeurs qui est unique. La formation des instructeurs, c'est même formation des instructeurs partout. Maintenant Au niveau des fonctions, c'est-à-dire où ils vont travailler, cela peut changer. On peut travailler au niveau national, au niveau des zones ou au niveau continental.

Avez-vous des orientations à donner aux entraîneurs des équipes nationales africaines participant aux différents championnats du Monde 2010?

Moi, je pense qu'actuellement, nous sommes en train de faire un grand travail. Et les coaches africains, je pense qu'ils sont de plus en plus bien formés. Les problèmes des coaches africains sont liés aux moyens. Il y a des fédérations qui n'ont pas d'infrastructures. D'autres n'ont ni programme d'entraînement, ni programme de développement.

Nombreuses sont les fédérations qui n'ont pas de compétition de jeunes ou ne participent pas aux compétitions. Il n'y a pas de championnat junior, pas de championnat cadet. Donc le problème se situe au niveau des moyens matériels, des infrastructures. Voilà les problèmes de nos coaches africains. Lorsque dans un pays, il y a un seul terrain pour dix coaches, comment voulez-vous que ces coaches là travaillent pour obtenir de bons résultats. Nous avons de très bons entraîneurs. On voit le niveau des instructeurs qui discutent avec eux. Ils ont de très bon niveau aussi bien sur le plan

académique, que sur le plan intellectuel. Mais aussi sur le plan technique au niveau du basket. Je pense que le niveau des entraîneurs est assez bon, leurs difficultés sont liées aux moyens qui sont mis à leur disposition.

Quel regard pouvez-vous porter sur les activités et le niveau des coaches ces quatre dernières années?

Je voudrais d'abord parler de la préparation des équipes. On ne prépare pas une sélection nationale pour aller au championnat du monde en un mois. C'est là la différence entre l'Angola et certains pays. L'Angola a une équipe nationale. C'est-à-dire que tous les joueurs s'entraînent ensemble toute l'année. Ils font des tournées de deux à trois mois en Europe et aux Etats-Unis. Je pense que tout est lié à la préparation. S'ils ont une bonne préparation, je pense qu'ils peuvent faire quelque chose. Mais il ne faut pas qu'on se leurre. Nous sommes encore loin de ces pays-là. La différence entre les autres équipes et les équipes africaines, se situe au niveau des compétitions. Par exemple, vous prenez l'Angola, s'il ne sort pas

pour aller jouer, faire sa préparation en Amérique du Sud, en Amérique du Nord, un peu partout en Asie, il ne compétit avec personne. Par contre en Europe, vous trouverez 7, 8, 9, 10 équipes nationales de même niveau. En Afrique, vous en trouverez peut-être 1 ou 2. je le dis toujours, le jour où l'Afrique aura 10 Angola, en Afrique nous ferons des merveilles chaque année. Il ne faut pas se leurrer, notre problème se trouve au niveau des compétitions de haut niveau en Afrique.

Qu'envisagez-vous pour améliorer le niveau des coaches Africains ?

Je pense que ces quatre dernières années, on a fait un très bon pourcentage. Au niveau de la formation, on était autour de 52 % à 53 % de réalisation de nos stages de formation. En 2008, il a eu une chute, je ne sais pas pourquoi. Peut être que cela est d'ordre organisationnel ou financier. Parce que certains pays ne pouvaient pas financer des stages. Il y a eu une chute jusqu'à 37 % en 2008. Cela a été une chute vertigineuse, mais heureusement en 2009, nous sommes remontés presque à 64 % de réalisation.

Par rapport à 2009, nous avons peut être changé nos méthodes d'approche selon les pays. Nous allons essayer la même méthode d'approche en 2010, pour voir si on aura le même pourcentage de réalisation. Je pense jusqu'à 64 % à 65 % de réalisation. L'année dernière, on a organisé 44 stages de formation et on en a réalisé 37 ou 38. Je trouve que ce n'est pas bon. La meilleure approche, c'est d'arriver dans les prochaines années, à mettre dans chaque pays membre de FIBA Afrique 1 ou 2 instructeurs entraîneurs. Pour le moment, l'instructeur entraîneur vient faire le New coach, il s'arrête à la capitale. On n'atteint pas le maximum de la population de ces pays. En installant un instructeur national, il est dans son pays, il peut parcourir tout le pays pour faire la formation. Par exemple, si c'est en Côte d'Ivoire, à Abidjan où à Bouaké, il peut aller partout parce qu'il est sur place. Il peut former le maximum d'entraîneur de ce niveau. A partir de ce maximum, plus on a la base élargie, meilleur sera le sommet.





FIBA
AFRICA
We Are Basketball

QUESTIONS - RÉPONSES

VRAI OU FAUX ?

QUESTIONS

Les questions suivantes s'appuient sur le document "Règlements officiels de Basket-ball 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 le document.

QUESTIONS

Le dribbleur A3 commet une faute anti-sportive sur B4. C'est la troisième faute d'équipe pour l'équipe A dans cette période. B4 aura-t-il des lancers francs?

2- Lors de l'échauffement d'avant match, une faute technique est commise par un joueur de l'équipe A. Est-ce que cette faute sera prise en compte comme une faute entraînant une pénalité dans la 1^{ère} période?

3- Un tir au panier de A1 est en l'air lorsque retentit le signal des 24 secondes. La balle ne touche pas le cerceau, ni ne rentre dans le panier et est immédiatement contrôlée par un joueur de l'équipe B. Les arbitres peuvent-ils laisser le jeu continuer sans l'interrompre?

4- A4 est dans la zone de 2 points, il tente un passé à A5. La balle est au-dessus du panier lorsque B5 atteint à partir du bas le panier et touche la balle. Les deux points seront-ils accordés à A4?

5- Lors d'un dribble, A4 a les pieds de part et d'autre de la ligne central. While dribbling, A4 has one foot on either side of the centre line. Tandis qu'il est attaqué de près par B5, il arrête son dribble. Est-ce que la balle est dans la zone avant de l'équipe A?

6- Près de la fin d'une période, B4 de façon involontaire tape la balle au-dessus de son propre panier. La balle entre dans le panier proprement après le signal de la fin de cette période. Est-ce que le panier est accordé?

7- Après une violation des trois seconds sans que la balle ne soit entrée dans le panier, est-ce que la prochaine remise en jeu se fera sur le côté de l'extension de la ligne de lancer franc?



REPONSES

8- L'équipe A a le contrôle de la balle dans la zone arrière de l'équipe A pendant 5 secondes lorsque le jeu est arrêté en raison de la blessure de A4. Lorsque le jeu reprendra, est-ce que l'équipe A aura-t-elle maintenant trois secondes pour mettre la balle dans la zone avant?

9- Sur un passé la balle est déviée et touché le cerceau. Est-il correct que l'opérateur des 24 secondes arrête et réinitialise l'appareil des 24 secondes?

10- Sur un rebond, A4 bloque le cerceau

Oui (Art. 36.2.2)

Oui (Art. 41.1.2)

Oui (Art. 29.1.2)

Oui (Art. 31.3.2)

Oui (Art. 28.1.3)

Non (Art. 10.4)

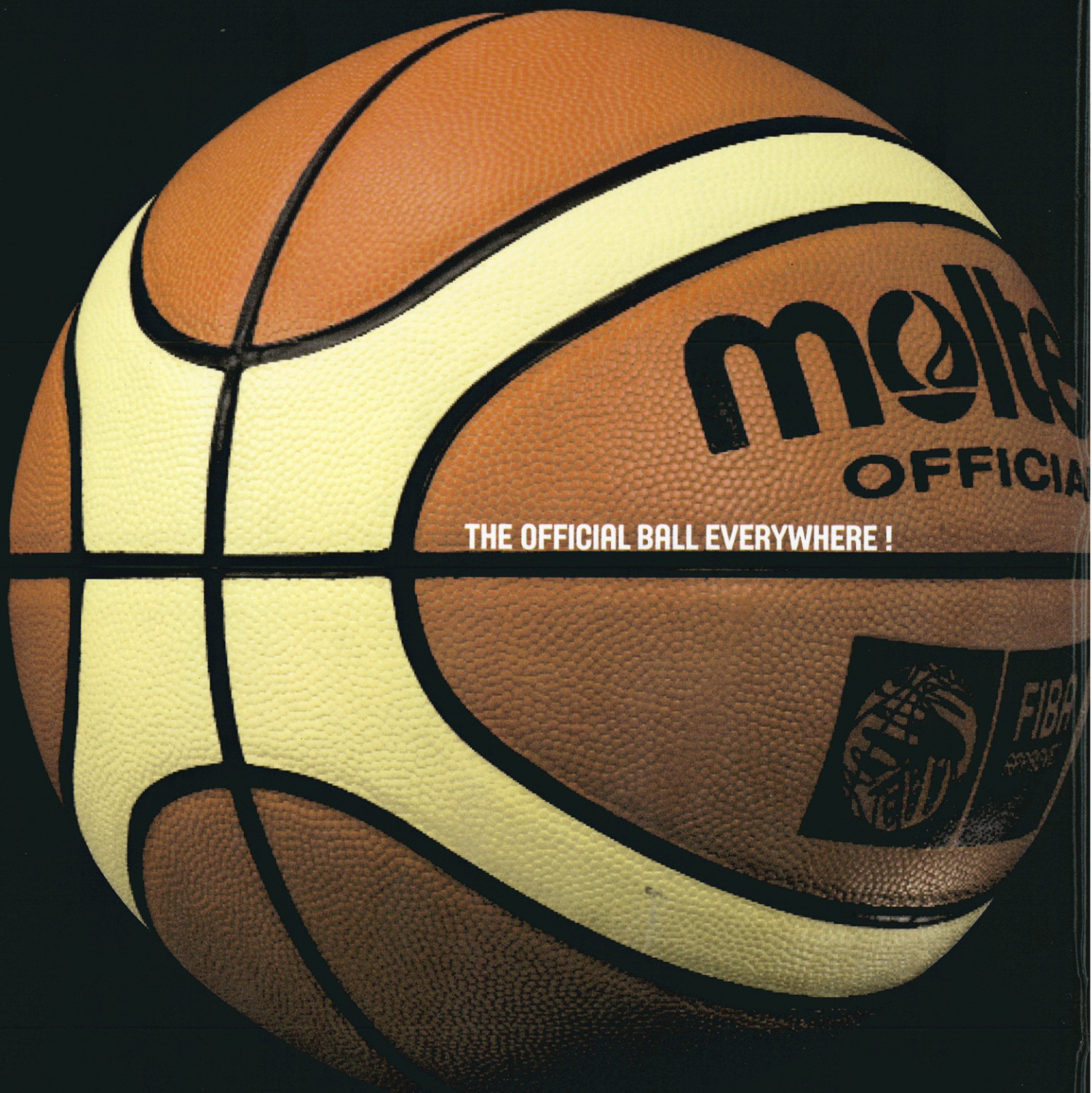
Non (Art. 22.2)

Oui (Art. 28.2.2)

Oui (Art. 50.2) 10. Non (Art. 31.2.4)

avec une main et smashé avec l'autre main. Le panier est-il accordé?





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



FIBA
AFRICA
We Are Basketball