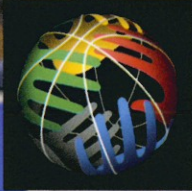


WE WILL BETTER BASKETBALL IN AFRICA



**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 21**
AVR / MAI / JUIN 2010



**FIBA
AFRICA**
We Are Basketball

FIBA AFRICA
EQUIPES AFRICAINES:
EN ROUTE POUR LES
MONDIAUX FIBA 2010

ALAN RICHARDSON
ASPECTS LIÉS AUX
RELATIONS
D'ARBITRAGE

JAIME ANDREU
1986: UNE ANNÉE CLÉ DANS
L'ARBITRAGE MODERNE

ALAN STEIN
AMÉLIORER SON POTENTIEL
SUR LE TERRAIN

YUNUS NKUTU
**COMPRENDRE
L'ART DE
TIRER**

GIANT GET- TO- GETH- ER

FOR THE WORLD'S
GREATEST
BASKETBALL
EVENT

AUGUST 28 - SEPTEMBER 12



TURKEY2010.FIBA.COM



EDITORIAL



LE BASKETBALL AFRICAIN EST DEVENU PLUS CRÉDIBLE

Le bilan de formation de l'Encadrement Technique de FIBA Afrique planifié et programmé durant le Mandat 2006-2010 a été assez suivi. Une assistance matérielle et financière a été apportée en appui aux fédérations nationales dont on note un engouement réel et une participation effective.

Le tableau des réalisations en termes de stages de formation est globalement satisfaisant et se résume comme suit :

- Stages Arbitres Internationaux : 255 participants
- Stages Arbitres de Zone : 247 participants
- Stages Commissaires Techniques : 92 participants
- Stage pour arbitres féminins : 8 participants et divers autres stages

Au chapitre des perspectives 2010-2014, il faudra procéder à la restructuration des zones pour les rendre plus actives et fonctionnelles et y créer un encadrement homogène composé de techniciens compétents pour accompagner rigoureusement et réussir l'application de la Feuille de route établie par le Secrétariat Général.

Au terme des 4 ans de mandat (2006-2010), je peux affirmer sans aucun doute que le Secrétaire Général Alphonse Bilé a su imposer FIBA Afrique avec ses 52 Fédérations nationales, et FIBA Afrique est devenue incontournable lors de la prise de grandes décisions internationales.

A son actif également, Bilé a réussi à mobiliser et pouvoir disposer de moyens financiers, certes encore insuffisants, mais qui s'avèrent de grande utilité pour concrétiser les objectifs des feuilles de route.

Nos compétitions ayant pris une ampleur non négligeable, celles-ci ont attiré des sponsors et les retombées financières durant les grandes compétitions qualificatives aux Championnats Mondiaux et

Olympiques favorisent une meilleure répartition de l'aide financière au sein de nos structures internes. Le basketball africain a gagné en crédibilité et en audience

Des avancées notables ont été réalisées et sont à encourager mais beaucoup reste à faire au regard de la feuille de route ambitieuse et objective pour les années à venir. Je suis cependant optimiste quant à l'évolution future du Basket Ball sur le continent africain et ce, grâce à la mise sur pieds de la nouvelle politique dynamique de FIBA Afrique.

Aujourd'hui le basketball est devenu à l'instar des autres disciplines sportives montantes, un véritable vecteur de communication, de rapprochement et de communion pour la jeunesse africaine.

Les moyens de communication se multiplient (journal, magazine technique et TV Afrobasket, supports vidéo, couvertures médiatiques des événements etc.) et appellent la contribution de tous les acteurs du basketball.

Ensemble conjuguons nos efforts et faisons de ces rendez-vous un message d'espoir et d'harmonie pour le Basket Ball et le sport en général.

Enfin, Je souhaite plein succès au 15e Congrès de FIBA Afrique qui va se tenir à Bamako au Mali du 14 au 18 Juillet 2010, et j'invite tous les participants aux différents travaux à des contributions positives et constructives dans l'intérêt du basketball africain.

Larguet Boujema

*Président de la Commission Technique
Membre du Bureau Central et du Comité Exécutif
FIBA Afrique*

AFRO TECHNIC MAGAZINE

IS A PUBLICATION OF
FIBA AFRICA
Imm. ALPHA 2000, 7e Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01
Tel. : +225 20 21 14 10
Fax.: +225 20 21 14 13
Website : www.fiba-afrique.org
E-mail: office@fiba-afrique.org

IN COLLABORATION WITH FIBA AND THE
ZONES OF FIBA AFRICA

PRODUCTION: COMMUNICATION DEPT
EDITORIAL DIRECTOR: DR ALPHONSE BILÉ

LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du Basketball 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 basketball 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.

Toutes information publiée dans ce magazine est fournie strictement à titre d'information et ne doit en aucun cas être utilisée pour contrevir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Côte d'Ivoire.

Copyright 2009 - 2010 par FIBA AFRICA

TABLE DES MATIERES

I - EDITORIAL	3
Par M. Boujemaa Larguet Jdaini	

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

1986: UNE ANNÉE CLÉ DANS L'ARBITRAGE MODERNE	6
Par JAIME ANDREU	

ASPECTS LIES AUX RELATIONS D'ARBITRAGE	9
Par ALAN RICHARDSON	

III - TRIBUNE LIBRE	12 - 16
----------------------------	---------

CHAMPIONNATS DU MONDE 2010 FIBA: 12 LES EQUIPES AFRICAINES EN ROUTE	
--	--

15e CONGRES DE FIBA AFRIQUE: MALI, 14-18 JUILLET 2010	
--	--

IV- BULLETIN DES ENTRAINEURS	17 - 20
-------------------------------------	---------

COMPRENDRE L'ART DE TIRER	17
PAR YUNUS NKUTU	



V - QUESTIONS-RÉPONSES	21 - 22
-------------------------------	---------

VRAI OU FAUX	21
---------------------	----

VI - BULLETIN MÉDICAL	23 - 26
------------------------------	---------

AMÉLIORER SON POTENTIEL SUR LE TERRAIN	23
Par ALAN STEIN	



ANGOLA, CHAMPION D'AFRIQUE 2009



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



1986 : UNE ANNÉE CLÉ DANS L'ARBITRAGE MODERNE

PAR JAIME ANDREU

Jaime Andreu a commencé à arbitrer en 1ère Division de l'Espagne à l'âge de 23 ans. Il a été Commissaire Technique de FIBA Europe, et également membre de la commission technique de FIBA Europe. Il a également animé plusieurs stages pour arbitres internationaux en qualité d'instructeur arbitre FIBA organisés aussi bien en Europe qu'en Afrique.

Cela a pu passer inaperçu pour certains, mais en 2006, nous avons célébré le vingtième anniversaire de deux événements majeurs qui ont constitué le fondement de l'arbitrage moderne. En Janvier 1986, la première édition du manuel d'arbitrage de la FIBA a été publiée, uniformisant les techniques d'arbitrage à utiliser par l'ensemble des arbitres. Plus tard, au mois de septembre de cette même année, l'une des plus importantes choses internes fut les meilleurs arbitres et officiels – certains d'entre eux occupent en ce moment des postes de responsabilité à FIBA et au sein de leurs Fédérations – et Lubomir Kotleba en faisait partie. Son exposé sur "L'arbitre moderne", a été un point tournant dans l'arbitrage des rencontres de basketball. Je voudrais faire quelques commentaires sur ces événements importants auxquels j'ai eu la chance de participer.

EVITER D'ÊTRE FOCALISÉ SUR LE BALLON

De façon chronologique, le premier événement fut la publication du livre portant sur les fondamentaux des arbitres. Jusqu'en 1986, toutes les règles portant sur les fondamentaux ont été divulguées dans plusieurs publications et sous forme d'instruction non-formelle; je me rappelle encore d'un excellent manuel écrit par un arbitre international turque, par exemple. Cependant, en 1986, FIBA a adopté une version consolidée des fondamentaux pour la première fois, marquant un pas significatif dans l'évolution de

l'arbitrage. Le nouveau fondamental a mis en place plusieurs points importants encore valables:

- ❖ Le principe du boxing in, signifie que les arbitres doivent être positionnés sur le terrain de façon à avoir une vue sur tous les joueurs à tout moment du match..
- ❖ La mise en place des six rectangles pour faciliter la distribution des responsabilités entre les arbitres, basé sur les situations sur et hors du ballon, pour éviter de focaliser exclusivement toute son attention sur le ballon.
- ❖ Le principe de la position hors/in, qui signifie que chaque arbitre doit être positionné la hanche face au panier, ne jamais donner dos au panier.



1ère PARTIE

❖ La nouvelle dénomination pour l'arbitre: "Tête" et "Queue" avec des tâches spécifiques bien définies, selon la situation du ballon, pour éviter de prendre des décisions contradictoires et de mettre toute la responsabilité sur un seul arbitre.

❖ Le principe du mouvement perpétuel: les arbitres ne doivent pas rester figés à un seul endroit, mais plutôt en mouvement constant, cherchant les espaces entre les joueurs, aussi bien que l'angle approprié pour leur permettre de garder les yeux sur le ballon et les joueurs en référence au jeu. Cela représente le point clé de référence de tous les acteurs du jeu.

❖ Le nouvel ensemble de signaux et de procédures pour siffler les différentes violations et fautes; le but est de donner plus de consistance à l'apparence de l'arbitre, l'homogénéité sur l'utilisation des signaux, et l'amélioration de la communication de l'arbitre avec les autres acteurs du jeu et avec le public.

Le manuel a eu un impact visible sur les arbitres à travers le monde. Les arbitres FIBA ont acquis plus d'uniformité dans le travail. Mieux, ils ont renforcé leurs techniques d'arbitrage, et l'arbitrage s'est considérablement amélioré. Cela est directement lié à la nouvelle méthode qui a permis aux arbitres un meilleur placement et une capacité améliorée pour juger les situations et, par ricochet prendre les meilleures décisions. L'évolution du basketball dans le monde à cette époque était très rapide, réduisant du coup le fossé avec le basketball Pro Américain. Cette évolution exigeait un meilleur arbitrage aux rencontres et c'est là que le nouveau manuel a joué un rôle primordial. Pour la première fois, les arbitres avaient à leur disposition un seul manuel d'opérations pour faciliter leur travail et faire de l'arbitrage

un travail beaucoup plus dynamique et attractif. Par l'élimination des coups de sifflet pas nécessaires, le jeu devint plus attractif pour les spectateurs.

Depuis 1986, le manuel de l'arbitrage a subi plusieurs mises à jour. Je ne suis pas persuadé de l'utilité de certains changements qui ont été opérés. Par exemple, je crois que le ballon doit être entre le panier et l'arbitre, et l'arbitre de tête devrait toujours avoir le panier dans son champ visuel à tout moment, mais ce sont mes points de vue personnels.



LE PUBLIC PAIE POUR VOIR LES JOUEURS ET NON LES ARBITRES

Comme je l'ai déjà mentionné, l'autre point tournant de l'arbitrage moderne fut le stage pour arbitres internationaux qui s'est tenu à Athènes en Septembre 1986.

Ce fut un événement réussi, premièrement à



cause du niveau élevé des participants. Durant des années, les matchs les plus importants de FIBA de FIBA avaient été officiés par des arbitres issus de ce stage. Certains d'entre eux sont déjà retraités, et occupant des postes de responsabilités, non seulement au sein de leurs Fédérations Nationales mais aussi à FIBA.

L'un des moments clés du stage fut la conférence animée par Lubomir Kotleba, qui était déjà un arbitre international actif au top de sa carrière. L'exposé de sa conférence a posé les bases d'une nouvelle philosophie. "Lubo" a été à mesure de résumer dans son exposé les points de vue et les idées exprimées pour une nouvelle génération d'arbitres internationaux, et le contenu de cet exposé demeure une source permanente d'inspiration.

Une phrase résume entièrement cet exposé: "Le public paie pour aller voir les joueurs et non les arbitres". Au milieu des années 80, le basketball était devenu un sport très passionnant, attractif pour les jeunes gens, et captivant les audiences TV, en gagnant en popularité à travers le monde entier. Il est nécessaire d'avoir des joueurs très techniques, des entraîneurs à l'esprit imaginaire et des arbitres compétents.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Alan Richardson

ASPECTS LIÉS AUX RELATIONS D'ARBITRAGE

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.

LES FAUTES TECHNIQUES

Personne n'a dit que les arbitres ne devraient pas siffler les fautes techniques sur les joueurs et/ou les entraîneurs pour mauvais comportement. Ce qui a été dit c'est que les arbitres devraient pouvoir gérer de telles situations de façon à ce qu'elles n'aient pas un impact négatif sur le coup de sifflet de la faute technique par l'arbitre. Dans un tel environnement émotionnel, l'arbitre ne devrait pas être perçu comme étant émotionnellement punitif ou "employant les grands moyens pour régler un problème mineur". Ce qui est nécessaire c'est de définir ce qui est un comportement acceptable et la communication au cours du match.

Les arbitres doivent essayer de transférer les standards de comportement qu'ils ont dans la vie dans l'environnement du basketball, sans compromettre ces standards. Si un entraîneur ou un joueur tient des propos profanes directement à un arbitre, ils doivent être sanctionnés par une faute technique, pas de "Si" ni "mais". Si un coach ou un joueur lance une parole profane qui n'est pas adressée à l'arbitre, peut être suite à une frustration d'un individu ou d'erreurs d'équipe, l'on doit l'interpeller verbalement mais sans interrompre le match.

Les Coaches et joueurs qui soit verbalement et/ou visuellement insultent les arbitres dans leur dos devraient aussi être pénalisés immédiatement pour de tels agissements, mais encore d'une manière qui ne fera apparaître l'arbitre qui a sifflé comme sévère et vindicatif. La force réside dans le contrôle et le sang-froid, lesquelles qualités sont utilisées par les très grands arbitres. L'Invisibilité est un grand atout pour l'arbitre, la capacité à être présent mais sans se



faire vraiment remarquer.

Le comportement de l'arbitre joue beaucoup dans l'acquisition du respect des joueurs, des entraîneurs et des camarades arbitres. Les arbitres forment une équipe, se soutiennent les uns les autres et travaillent dans les mêmes buts pour un match bien réussi. Les arbitres ne devraient pas chercher à saper, embarrasser ou irriter les co-arbitres, particulièrement quand ils sont face à des situations émotionnelles. Les arbitres Vétérans peuvent venir en aide aux plus jeunes collègues (lorsque cela est clairement demandé et dans le but de soutenir plutôt que miner) qui sont en difficultés avec un coach ou un joueur

Siffler une faute technique doit être cohérent et transparent pour tous les participants et les arbitres. Il doit y avoir un seul standard et tous doivent y adhérer, et non le dévaluer par des opinions ou interprétations unilatérales "personnelles". Le match est plus grand que tout individu fut-il coach, joueur ou arbitre

LES ENTRAINEURS

La communication avec les participants est essentielle mais pas au point de changer l'élan du jeu ou de leur permettre de remettre ouverte en cause les décisions de l'arbitre. Apprendre à connaître vos entraîneurs (et joueurs) fait partie intégrante de votre préparation d'arbitre pour savoir comment agir envers les autres comme ils le font avec vous"; traitez tout le monde avec le même niveau de respect

Les relations sont des exercices de constructions de blocks, un développement continue entre deux individus qui vise des résultats différents, mais il peut être un moyen de stimuler le respect et la confiance. Tout comme dans la vie et le tra-

vail ce n'est pas du tout un processus facile mais celui qui permet un progrès et qui peut avoir un effet de cascade sur les coaches, les joueurs et les arbitres.

Le Respect se mérite; il n'est pas donné gratuitement et ne vous faites pas d'illusion en pensant que les coaches/joueurs vous aiment parce que vous êtes sociable ou comique.

Ils sont d'abord préoccupés à gagner les matchs au haut niveau, et leur gagne-pain en dépend. S'ils ne reconnaissent pas ton intégrité ou ta qualité d'officiel, la relation n'a aucun sens sans respect. Les entraîneurs (et joueurs) apprécient l'impartialité, l'application du sens commun (sentiment) et surtout la constance dans la compétence. Les arbitres ne doivent pas chercher à contenter tout le monde à tout moment, mais vous devez mériter leur respect si vous travaillez de façon professionnelle chaque fois que vous arbitrez. Votre attitude, approche et performance sont quantitative dans le développement et le maintien de bonnes relations de travail.



LES SPECTATEURS

C'est le public qui invariablement paye pour le privilège de voir le match que vous arbitrez. Il a le droit d'exprimer ses opinions sur ce qui se déroule devant eux, sur les coaches, les joueurs ou les arbitres. Le comportement des spectateurs, à la fois verbal physique est un phénomène crucial au sport de façon générale. Je ne souhaite pas fouiller dans les aspects socio-psychologiques du comportement des spectateurs plutôt que de m'intéresser aux développements



récents. Plusieurs spectateurs, particulièrement ceux qui sont relativement nouveaux à la récente expansion du basketball de haut niveau d'Europe, ont très peu ou pas de connaissance de la « complexité » des règles de jeu. Ils sont seulement préoccupés par les sorts de leur équipe et non les adversaires, encore moins les arbitres.

Les deux derniers éléments sont mis en avant lorsque "leur" équipe est en train de perdre le match. Le comportement de la foule fait partie de l'atmosphère de l'adversité au basketball et ne devrait pas affecter la capacité de l'arbitre à exercer son devoir et ses responsabilités sans crainte ou faveur.

Dans certains pays, à certains endroits, les spectateurs sont presque "légendaires" à cause de la férocité et le fanatisme de leur soutien

comportemental.

Durant ces dernières années, les structures qui contrôlent les compétitions ont pris des dispositions fermes au sujet du comportement des spectateurs particulièrement concernant les réactions physiques contre les officiels des rencontres. Je ne cherche pas à excuser le comportement anti sportif, le langage injurieux, les chants racistes, la violence ou les actions irrationnelles d'individus et/ou groupes avant, pendant et après les matchs. Les officiels et les

structures qui les désignent ont les pouvoirs de décider sur tout comportement qui a un effet sur le jeu et n'importe lequel de ces participants.

Les actions qui ternissent l'image du jeu devraient être reportées et traitées sévèrement par les autorités compétentes. Sommes-nous consistant à l'égard des arbitres dans notre approche d'appréciation de tel comportement ?

Le jet de projectiles, inoffensifs ou offensifs sur le terrain ne peut pas passer inaperçu; encore moins les menaces agressive verbales et/ou physiques après le match. Les officiels en tant que groupe, indépendamment de leur expérience et leur statut, doivent être unis et consistant dans leur approche de la gestion du comportement antisportif. Prenez soins des affaires avant que les affaires ne prennent soin de vous.



FIBA AFRICA We Are Basketball

LES ÉQUIPES AFRICAINES EN ROUTE POUR LES MONDIAUX FIBA 2010

16E CHAMPIONNAT DU MONDE HOMMES FIBA TURQUIE, 28 AOUT - 12 SEPT 2010



Groupe A (Kayseri): Angola, Argentine, Australie, Allemagne, Jordanie, Serbie

Groupe B (Istanbul): Brésil, Croatie, Iran, Tunisie, Sloveenie, USA

Groupe C (Ankara): Chine, Côte d'Ivoire, Grèce, Russie, Porto Rico,

Groupe D (Izmir): Canada, France, Liban, Lituanie, Nouvelle Zélande, Espagne

- ✓ 24 Equipes Participantes
- ✓ 04 Groupes de 6 équipes chacun
- ✓ Périodicité: Chaque 4 ans

Officiels Africains Désignés:

- ✓ Vitalis Odhiambo Gode, KEN, Arbitre
- ✓ Carlos Jose Julio, ANG, Arbitre



ANGOLA



COTE D'IVOIRE

16E CHAMPIONNAT DU MONDE DAMES RÉPUBLIQUE TCHÈQUE, 23 SEPT - 3 OCT 2010



Groupe A (Ostrava): Australie, Biélorussie, Canada, Chine

Groupe B (Ostrava): France, Grèce, Sénégal, USA

Groupe C (Brno): Brésil, Corée, Mali, Espagne,

Groupe D (Brno): Argentine, République Tchèque, Japon, Russie



- ✓ 16 Equipes Participantes
- ✓ 04 Groupes de 4 équipes chacun
- ✓ Périodicité: Chaque 4 ans

Officiels Africains Désignés:

- ✓ Abderraouf Menjour, TUN, Commissaire
- ✓ Charles Foster, RSA, Arbitre
- ✓ Moussa Ismaila Toure, MLI, Arbitre



TURKEY 2010 MASCOT

1ER CHAMPIONNAT DU MONDE U17 HOMME ALLEMAGNE, 2-12 JUILLET 2010



Groupe A (Hamburg): Chine, Egypte, Argentine, USA, Serbie, Lituanie

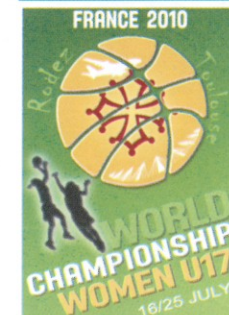
Groupe B (Hamburg): Canada, Pologne, Corée, Espagne, Australie, Allemagne

- ✓ 12 Equipes participantes
- ✓ 02 Groupes de 6 équipes
- ✓ Périodicité: Chaque 2 ans

Officiels Africains Désignés:

- ✓ Anibal MANAVE, Moz, Commissaire
- ✓ Ben Ali CISSE, CIV, Arbitre

1ER CHAMPIONNAT DU MONDE U17 FEMININ FRANCE, 16-25 JUILLET 2010



Groupe A (Rodez): France, Canada, Japon, Russie, Turquie, USA

Groupe B (Toulouse): Argentine, Mali, Espagne, Australie, Belgique, Chine

- ✓ 12 Equipes participantes
- ✓ 02 Groupes de 6 équipes
- ✓ Périodicité: Chaque 2 ans

Officiels Africains Désignés:

- ✓ Annie Joyce Muchenu, ZIM, Arbitre



EGYPTE U17 MASCULINS



MALI U17 FÉMININ

DESTINATION TURQUIE 2010

EN ROUTE POUR LE MEILLEUR
DU BASKET MONDIAL



28 AOÛT / 12 SEPTEMBRE

TURKEY2010.FIBA.COM



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Maiga Salamatou

"NOUS FERONS DE CE CONGRÈS UN MOMENT INOUBLIABLE"

Un Mandat de 4 ans s'achève, et le Mali a été désigné comme pays hôte pour abriter le 15^e Congrès de FIBA Afrique du 14 au 18 juillet 2010. Mme Salamatou Maiga est Membre du Bureau Central de FIBA Afrique et également Secrétaire Général de la Fédération Malienne de Basketball. Succinctement et avec enthousiasme, elle partage avec nous son point de vue et ses impressions.

EN TANT QUE SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA FÉDÉRATION MALIENNE DE BASKETBALL ET MEMBRE DU BUREAU CENTRAL DE FIBA AFRIQUE, QUE REPRÉSENTE POUR VOUS L'ORGANISATION DU CONGRÈS DE FIBA AFRIQUE À BAMAKO ?

L'organisation du Congrès de FIBA Afrique à Bamako est pour nous un honneur, un défi. Nous avons déjà organisé les Clubs Champions Féminins et l'Afrobasket U16 Féminins avec succès. Nous n'avons pas le droit de faillir car le Mali est une terre d'accueil « LA DIATIGUIYA ». Rendez-vous à Bamako du 14 au 20 juillet 2010.

SOUS QUELS AUSPICES PLACEZ-VOUS CE CONGRÈS ?

Je place ce Congrès sous le signe de « No stress ». Nous allons réviser nos statuts et comme tout changement est difficile « sachons raison gardée » faisons ce qui est bon pour le Basketball « We are Basketball », je sais que tout va bien et que notre Basketball a grandi et nous aussi...

VOTRE REGARD SUR LE CHEMIN PARCOURU DEPUIS 2006 ?

De 2006 à nos jours, je dis sans risque de me tromper que FIBA Afrique a grandi. Nos

compétitions ne se déroulent bien, pas de forfait, cahier de charge respecté. Même la façon de travailler à changer.

L'Afrique est respectée et j'ai la chance d'être membre de FIBA Monde depuis 1998 et je sais que maintenant nous sommes mieux considérés, écoutés grâce au travail et au sérieux du Secrétaire Général. Nous avons améliorés nos finances et la gestion est transparente, donc tout pour être respectés et pris au sérieux..



EN PARTICULIER SUR LE BASKETBALL FÉMININ?

Le Basketball Féminin se porte tant bien que mal, avec un niveau acceptable. Les problèmes que nous rencontrons ne sont pas Africain, sur le plan Mondial c'est la même chose. Nous réfléchissons comment rendre ce Basketball plus attrayant pour que les sponsors se bousculent comme chez les Masculins, la réflexion continue avec le Président Condé, nous avons fait du bon travail à Abidjan, il faut maintenant concrétiser dans les actes les différentes résolutions ensuite on verra.

QUELLES SONT LES DISPOSITIONS PRISES POUR ASSURER LE BON DÉROULEMENT DE CE CONGRÈS?

Nous avons mis une commission en place pour assurer le bon déroulement du Congrès. Nous négocions les prix des hôtels pour les congressistes. Les visas seront gratuits. Je ne vais pas tout dévoiler en tout cas les absents vont le regretter.

COMMENT VONT LES PRÉPARATIFS DE L'ORGANISATION DE L'AFROBASKET FÉMININ 2011 ?

Pour l'Afrobasket

Féminin 2011, les préparatifs vont bon train, lors des prochaines visites vous serez agréablement surpris des avancées....



FIBA AFRICA
We Are Basketball



1ère PARTIE Par Yunus Nkutu
Instructeur Coach

COMPRENDRE L'ART DE TIRER

Évidemment une compétence cruciale dans le jeu de basket-ball lorsqu'on est en attaque c'est le tir.

Toutes les autres compétences sont perfectionnées et améliorées dans le seul but de trouver l'occasion de tirer et faire un panier. L'entraîneur doit répartir une attaque équilibrée qui donne un nombre égal d'opportunités de marquer à chaque position sur un certain nombre de matchs.

La capacité de bien tirer est une compétence phénoménale. Il permet à vos joueurs de marquer plus de points, d'élargir la défense, et devenir une menace réelle sur le terrain.

Imaginez le son sucré du "bruissement" avec la main d'un défenseur dans votre visage... Imaginez des joueurs qui en élèvent 15, 25 points en une soirée dehors... Si les joueurs apprennent comment bien tirer logiquement, ce rêve peut devenir une réalité.

Ce qui différencie les tireurs l'élite des mauvais tireurs est basé sur les fondamentaux...

la meilleure façon d'améliorer le tir est de pratiquer les fondamentaux du tir autant que possible.

Malheureusement plusieurs joueurs ne mettent pas l'accent sur les fondamentaux. Ils pourraient aller au gymnase et "travailler sur leur tir", mais qu'est ce que cela signifie réellement? Comment travaillez vous de façon approprié vos tirs? La

réponse repose dans l'application des fondamentaux, essayer de perfectionner la technique d'abord, et ensuite la force des tirs. Tout en améliorant les technique, les joueurs ne vont probablement pas faire beaucoup de tirs. C'est parce que la perfection de la technique exige des changement de forme et de mécanismes, ce qui ne sera pas facile au début.



QUELLE EST DONC LA FORME APPROPRIÉE DE TIR?

Sans doute, tirer est la technique la plus populaire et la plus pratiquée du jeu. Si vous ne me croyez pas - rendez vous juste sur un air de jeu ou un gymnase et vous verrez ce que presque tous les joueurs pratiquent sur le terrain. Vous l'avez deviné - le tir!

Cependant, il existe un problème majeur c'est qu'ici les joueurs ne pratiquent pas et ne développent pas la technique appropriée de tir au basketball. Depuis le bas âge, ils ont appris et développé non seulement de mauvaises habitudes et techniques mais aussi des techniques d'exercice-pauvres menant directement à des performances nulles. Regardez les encore s'exercer au tir. La plupart d'entre eux travaillent sur des tirs qui sont soit hors de leur champ de tirs ou des tirs qu'ils

n'effectueront jamais au cours d'un match. Basketball étant un jeu d'habitudes, ça prend du temps et la patience pour développer des habitudes types et de rompre les mauvaises habitudes. L'une des plus grandes fautes des entraîneurs au début est le manque de patience, mais vous devez aider les joueurs à développer de bon réflexes de tir et des techniques pour améliorer leurs tirs.

Le Basketball a besoin de mouvement propre, la vitesse, la coordination e.t.c. Il est important d'enseigner les **BONNES HABITUDES**, les techniques appropriées dès le tout **DEBUT**.

TIR EN COURSE

Le secret est la pratique correcte à une allure normale de jeu avec imagination et concentration pendant et après le tir ce qui inclue le bruit, les chocs, et la pression. Quand vous recevez une passe pour un tir avancez vers la passe pour avoir le tir plus rapidement. Saute fort et sois relaxe, tir au mieux et fait des hauts et bas et atterit à la même allure. Prends la puissance de tes tirs dans tes jambes.

Pratique les tirs comme si tu étais en situation réelle de jeu. Le bon tempérament est vital, sois confiant et vraiment relaxe. Chaque joueur doit connaître sa capacité de tir et apprendre à sélectionner son tir sagement. Le joueur doit savoir quand et d'où il doit tirer. Utilise le backboard en rapproché. Etudie les tirs manqués et adapte toi en conséquence.

Cependant les joueurs peuvent accroître leurs chances de marquer par la maîtrise des différent types de de tirs de différents angles et sous pression. Utilise de faux tirs pour avoir la défense. L'objectif est le milieu du cerceau, ne soit pas détourné par le vol du ballon mais garde les yeux sur la cible. Le ballon doit être relaché en pivotant dans angle de 45 degré lorsqu'il pénètre le panier.

A part le tir en course les deux tirs les plus importants au basketball sont les lay ups et les lancer-francs. Nous ne devons jamais perdre de vue le fait que les matchs se perde ou se gagne sur la ligne de lancer-franc.



TIR EN LAY-UP:

En approchant de la droite (technique inverse de la gauche), le tireur saisi le ballon entre les deux mains quand son pieds droit touche le sol, et garder le corps entre le ballon et le défenseur.

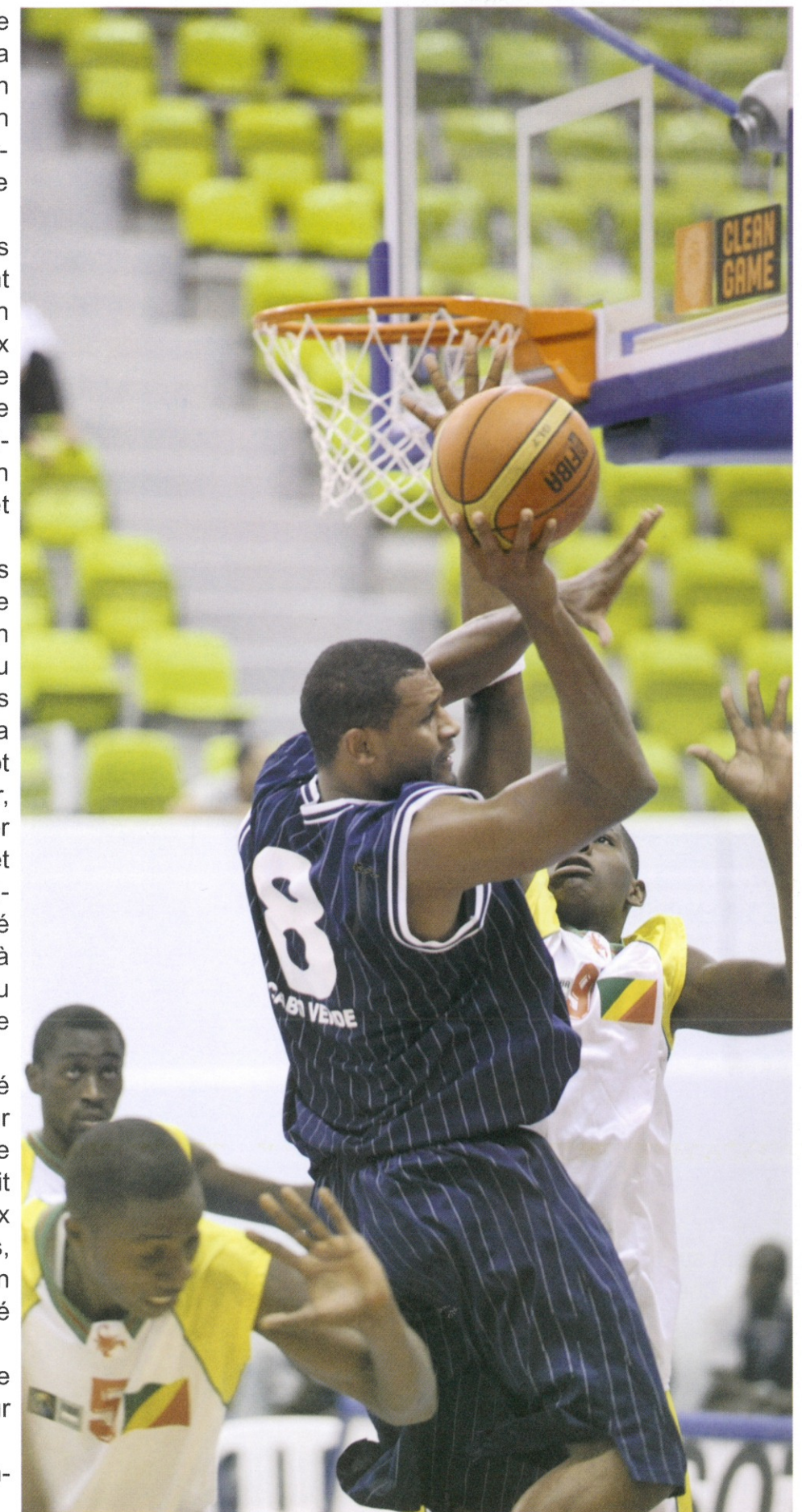
Descendez sur le pieds gauche, et poussez fortement en avant avec le genou droit, en tenant le ballon dans les deux mains aussi haut que possible avec la main droite derrière le ballon, le poignet fermé et faisant face au panier, et la main gauche en avant, le poignet éloigné du panier.

Cette dernière étape est très courte et permet au tireur de convertir son mouvement en avant en un saut vertical. Au top du saut élevé, avec les deux bras en érection sur la tête, les yeux fixés sur le spot au dessus et à droit du panier, permettre au bras de retomber. Votre main droite, le poignet, et les doigts s'étendent pour placer le ballon contre le point visé dans un mouvement similaire à la tentative d'accrochage au cerceau à partir d'une course sans le ballon.

Le backboard doit être utilisé pour les lay-ups approché sur le côté. Après avoir fini de suivre le coup, le tireur atterit avec la hanche bas, les genoux pliés, et le poids corporel bas, prêt à rebondir ou aller en défense. Un lay-up est utilisé dans les situations suivantes:

- Un joueur reçoit une passe, de près, pendant qu'il coupe pour le panier.
- Un joueur dribble les défen-

seurs et est sous le panier.





le panier. Comme dans tout les autres tirs, le succès dépend d'un bonne visibilité, un poignet souple, le contrôle des bouts des doigts, et un suivi continue.

Les autres points à suivre sont la poussée du genou gauche, lever le ballon avec les deux mains pour s'assurer le contrôle avant de se libérer du ballon, et l'extension du coude de la main faible dans une position parallèle au sol pour garder son défenseur à une distance. Un suivi correctement exécuté va mettre le tireur face au panier et dans une bonne position de rebond.



LE TIR EN CROCHET

Le hook shot est un tir extrêmement versatile et effectif de proximité dans un champ moyen. Les joueurs de centre et les forwards devraient très tôt dans leur carrière, maîtriser ces techniques des deux mains. Ce type de tir peut s'exécuter après le dribble de n'importe quel côté, recevant une passe en pivotant, ou après un rebond et un pivot.

Dans chacun des cas, le tir est pris en s'appuyant sur le pieds opposé à la main qui tir. Pour un crochet de la main droite, le tireur pivote sur le côté gauche, en poussant son pieds droit, tournant son corps et sa tête pour repérer le champ visuel, tandis que son bras droit, s'étend parallèlement au sol.

Décollant du pieds gauche, il/elle complète un changement continue, au dessus de la tête vers

RIGHT OR WRONG

QUESTIONS

Les question suivantes s'appuient sur le document "Règlements officiels de basketball: Interpretations Officielles".

Une version téléchargeable est disponible sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des clarifications, explications or exemples, veuillez consulter ce e'document.

1. Le Capitaine A4 commet une faute sur B4. Ceci est la 5e faute de A4. A7 remplace A4. Durant la même période d'arrêt de jeu, l'entraîneur de l'équipe A commets une faute disqualifiante. Il n'y a pas d'entraîneur adjoint pour l'équipe A inscrit sur la feuille de marque. A4 doit il maintenant jouer le rôle d'entraîneur pour l'équipe A?

2. Durant le premier quart temps, the marqueur attribue par erreur deux points à l'équipe B avec les deux points marqués par A3. L'erreur est découverte au cours de l'intervalle de temps entre le premier et le deuxième quart temps. Doit-on corriger la feuille de marque à ce moment?

3. L'équipe A marque un panier, après quoi A4 commet une faute dans la zone restrictive. C'est la première faute de joueur commise par l'équipe dans cette période. Sur la remise en jeu qui s'en suit, doit-on permettre à celui qui fait la remise en jeu de courir le long de la ligne de fond avant de relâcher le ballon pour la remise en jeu?

4. A2 dans la zone avant de l'équipe A, tente de faire une passe à A4. Le ballon touche un officiel et dévie dans la zone arrière de l'équipe A où il est

contrôlé par A4. Y a-t-il eu violation pour avoir de façon illégale retourné dans la zone arrière?

5. Une remise en jeu par une possession en alternance est accordée à A3 dans la zone avant de l'équipe A. Doit-on permettre à A3 de passer le ballon à un coéquipier qui dans la zone arrière de l'équipe A?

6. Pendant que l'équipe a le contrôle du ballon et qu'il reste dix secondes dans la période de 24 secondes, le jeu est interrompu à cause d'une situation de bagarre. Le jeu reprend avec une remise en jeu de l'équipe A. L'équipe A doit elle avoir seulement les dix secondes restantes dans la période de 24 secondes?



7. Un joueur de l'équipe A marque par erreur contre son camp. Doit-on accorder les deux points au capitaine de l'équipe B?

8. Dans la tentative infructueuse de A4 de dunker le ballon, le ballon rebondit sur le cerceau du panier, après quoi le signal de 24 secondes a sonné par erreur. Est-ce une situation d'entre-deux?

9. Dans toutes les remises en jeu de possession en alternance, l'arbitre doit-il toujours être celui qui procède à la remise en jeu?

10. Tandis que l'équipe A a le contrôle du ballon, B3 commet une faute sur A3. La faute de B3 est la deuxième faute de joueur de l'équipe B dans cette période. A2 et B2 commettent alors une double faute. Est-ce une situation d'entre-deux?

11. A5 dribble en venant de la zone arrière de l'équipe A et arrive à un point d'arrêt de la ligne centrale en dribblant. A5 cesse de dribbler et fait immédiatement la passe à A2 qui est dans la zone arrière de l'équipe B. Le repli de A5 dans la zone arrière est-il illégal?

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

13. A3 prend le contrôle du rebond et tente une longue passe. B3, dans la zone avant de l'équipe B près de la ligne centrale, saute pour intercepter la passe, prend le contrôle du ballon et descend au sol touchant la zone

(Quand A5 finit le dribble au niveau de la ligne centrale, art. 28.1.3, 3e alinea indique que le ballon est maintenant dans la zone avant de l'équipe A. Cependant quand A5 passe le ballon à A2, la violation se produit.)

12. NON (Art. 30.1.2)

13. NON (Art. 30.1.2)



RÉPONSES

- | | | |
|--------|-------------------|--------------------|
| 1. OUI | 6. OUI | retourné le ballon |
| 2. OUI | 7. OUI | illégalement dans |
| 3. NON | 8. NON | la zone arrière? |
| 4. OUI | 9. NON | |
| 5. NON | 10. NON | |
| | 11. Oui (Art. 28) | |

Ne pas hésiter à contacter FIBA Afrique pour toutes préoccupations à l'adresse suivante:

FIBA AFRIQUE ABIDJAN
Imm. Alpha 2000, 7ème Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01
www.fiba-afrique.org
Email: office@fiba-afrique.org



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par ALAN STEIN

AMÉLIORER SON POTENTIEL SUR LE TERRAIN

Alan Stein est l'ancien co-proprétaire d'Elite Athlete Training Systems, Inc. et premier responsable du conditionnement physique de la très renommée équipe masculine de basketball national du Christian Mustangs program. Alan a apporté une expérience remarquable dans la formation d'Arsenal après des années considérables de travail avec les élites de grandes écoles, Universités et les joueurs de la NBA.

Il est un conférencier très recherché au cours des camps de basketball à travers le pays et il est cité dans bien de publications telles que

Winning hoops, Time Out, Dime, American Basketball Quarterly, Stacks, et Men's Health..

QU'EST CE QUE LES PLYOMÉTRIQUES?

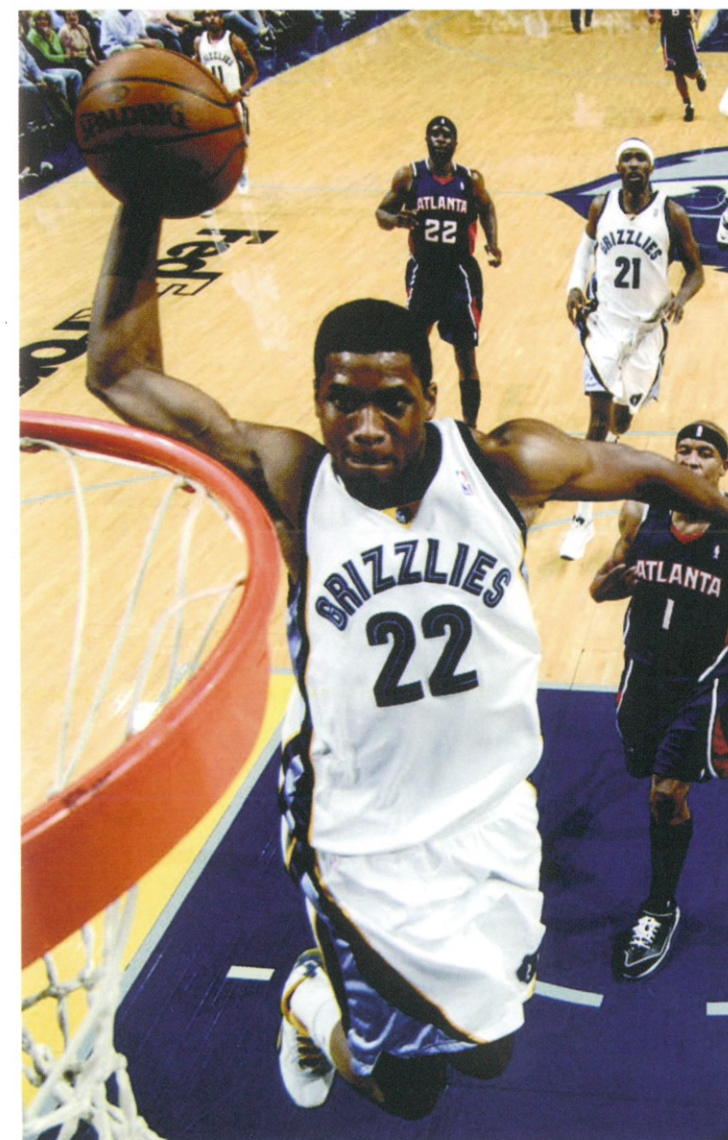
Les plyométriques sont un ensemble d'exercices qui implique généralement des formes de mouvements explosifs tels que les sauts, triple sauts, ou des mouvements en bonds pour la partie inférieure du corps, aussi bien que certains types de balancement, de de poussée, et de lancer pour la partie supérieure du corps. Les plyométriques visent à accroître la puissance, la coordination, l'équilibre et la rapidité.

COMMENT CELA FONCTIONNE?

Les exercices de plyométrie utilisent la force de gravité ou un médecine ball lesté pour emmagasiner du potentiel dans les muscles, et ensuite relâcher immédiatement cette énergie dans la direction opposée. L'énergie emmagasiné, en plus des réponses physiologiques et les mécanismes dans le corps (reflexe myotatic) durant la phase excentrique (négative, allongement du muscle) de la concentration du muscle, est utilisé pour produire une phase concentrique plus puissante de la concentration du muscle (positive, raccourcissement du muscle)..

SONT-ILS SANS DANGER?

Si les exercices plyométriques sont soigneusement choisis et supervisés, alors ils peuvent être un outil productif supplémentaire de formation. Cependant, le sport de basketball en lui-même est déjà très plyométrique par nature, d'où ajouter un grand volume complémentaire d'exercices plyométriques peut être contre productif et entraîner des blessures pour emploi excessif y compris le traumatisme orthopédique aux articulations, tendons, ligaments, et les os qui surviennent d'un impact accru. Contrairement à bien d'autres sports, les basketteurs jouent toute l'année sans observer un véritable repos.



Il a été estimé qu'un joueur effectue en moyenne entre 450 et 500 sauts de vitesse par semaine. Comme tel, à quoi serviront 50 sauts complémentaires d'un programme plyométrique? Tandis que les exercices plyométriques – communément appelé "Plyo's" – peuvent soigneusement être mis en application à travers un programme comme moyen d'aider les joueurs à prendre conscience de leur corps être confiant en réalisant certains mouvements, il est impératif de choisir seulement les exercices sains et utiliser des surfaces non rigide autant que possible pour réduire le stress orthopédique que subit le corps durant de tels exercices. Ce n'est pas nécessairement le saut qui peut potentiellement causer un problème, mais plutôt l'atterrissage. Soyez très prudents lorsque vous faites faire des sauts aux joueurs sur des boxes et/ou réaliser des sauts plombés.

COMMENT AMÉLIORER VOTRE POTENTIEL?

L'explosion est un ingrédient important dans le jeu de basketball. Les joueurs et entraîneurs sont constamment en quête des moyens de sauter plus haut et courir plus vite. Après tout, à valeur égale, le joueur ou l'équipe qui peut courir plus vite et sauter plus haut a plus d'avantage sur son adversaire. De vastes améliorations peuvent être apportées au potentiel du joueur en réalisant une formation de la force et un programme plyométrique structuré, progressif, et sain, complété par une formation dynamique de flexibilité et des exercices de conditionnement du terrain. En s'améliorant dans chacun des cinq domaines suivants, un basketteur sera en mesure de courir plus vite, sauter plus haut, et devenir plus percutant sur le terrain!

FORCE

Si un joueur augmente la force dans ses jambes, ses hanches et son centre, il va automatiquement améliorer son aptitude à produire la force, ce qui le rendra plus explosif. Par exemple, plus un joueur peut exercer la force au sol - plus haut il a le



potentiel de saut plus haut. Comme indiqué dans la partie exercice de force de ce manuel, il est extrêmement important pour un programme d'exercice de force d'être sain, efficace dans le temps et productif. Pour réduire le stress orthopédique dans l'exercice de force, les joueurs doivent travailler dans un éventail de répétition approprié (8-15 répétitions par tranche) et éviter de faire la max (voir combien de fois ils peuvent se lever pour une répétition). Les joueurs devraient chercher à mettre à profit toutes les séances d'entraînement autant que possible; cela se fait en utilisant un nombre limité de séances et d'exercices, rendant ainsi bref la session d'entraînement, mais très intense.

Cela ne peut s'accomplir qu'en minimisant les temps de repos dans l'intervalle pour induire un effet de conditionnement total. Un programme de force devrait mettre l'accent sur la formation de tout l'organisme de façon égale pour assurer un équilibre du muscle, aussi bien que pousser chaque exercice au point culminant de la fatigue musculaire (le point auquel aucune répétition ne peut être réussie).

Travailler en opposant les groupes musculaires aide également à réduire le risque de blessures sur le terrain, tandis que s'entraîner à un haut niveau d'intensité produira le maximum de résultats. Tout cela peut être accomplie en deux ou trois séances d'entraînement bien planifié par semaine, d'environ une heure chacune



PUISSANCE

Aussi évident que cela paraît, si un joueur veut être à mesure de faire des sauts plus hauts, il ou elle a besoin de s'entraîner à sauter aussi haut que possible. Les exercices plyométriques tels que le saut, le bond, etc... - Si cela est incorporé de façon approprié – il constitue des moyens pour les joueurs de s'entraîner au saut avec effort maximal dans un environnement sain et contrôlé. En plus, un programme plyométrique type peut aider à exercer le système nerveux afin de faire des mouvements athlétiques de façon plus efficace. Etant donné que le sport de basketball est déjà très plyométrique par nature, ces exercices devraient être choisis de façon minutieuse et exécutés en volume limité. Encore, l'on devrait tenter de réduire davantage d'impact et de stress orthopédique autant que possible. C'est à dire, essayez et utilisez des surfaces douces, s'assurer que vos joueurs portent les chaussures appropriées, et savoir que lorsqu'on parle de formation plyométrique, la quantité n'est pas nécessairement ce qui est mieux.

Les sauts en postures accroupies, sauts en longueur; bonds latéral, et sauts en boxe sont des exercices plyométriques commun utilisés pour accroître le côté explosif d'un joueur de basketball. Lorsque vous exécutez des sauts en boxes, il est hautement recommandé aux joueurs de sauter sur les boxes seulement; ils doivent marcher au bas des boxes pour éliminer autant d'im-

pact que possible (voir photos d'illustration). Il est important de noter que ces exercices devraient être exécutés lorsque les joueurs ont encore les jambes fraîches; ils doivent être exécutés avant une séance d'exercices de force si les deux doivent se faire l'un après l'autre.

FLEXIBILITÉ

La Flexibilité est largement définie comme une gamme de mouvement dans une articulation ou groupes d'articulations. Améliorer la flexibilité du tendon du jarret, des chevilles, du bas du dos, et les hanches, peut augmenter le potentiel d'un joueur à être plus explosif. La flexibilité est mieux accomplie en exécutant tous les mouvements de formation de la force à travers une étendue de mouvements, aussi bien qu'en réalisant des exercices dynamique de flexibilité à chaque séance d'entraînement. Les temps on s'asseyait au sol et les étirements statiques sont révolus! En plus d'améliorer la flexibilité, les exercices dynamiques de flexibilité aident à développer la coordination et l'aptitude motrice – tous les deux sont des attributs qui permettent d'améliorer le volet explosif d'un joueur.

APTITUDE TECHNIQUE

Une formation propre des compétences est à privilégier lorsque vous essayez d'améliorer la puissance athlétique.

Réduire le temps que cela prend pour exécuter une technique spécifique de basketball c'est par essence accroître la vitesse à laquelle la technique est exécutée. Ainsi, accroître la vitesse à laquelle une technique est exécutée va se traduire par l'amélioration du caractère explosif sur joueur sur le terrain. La manière la plus effective et pratique d'améliorer sa technique est d'exécuter ses techniques plusieurs heures durant avec une tâche spécifique. Les joueurs ont besoin d'exécuter la technique spécifique exactement comme il sera mis en application lors de la compétition – ou à une vitesse réelle de jeu. Par exemple, plus un défenseur devient efficace en tirs entre deux, plus il/elle aura de champs d'action.

Une compétence accrue signifie que cela prendra moins de temps et d'effort pour réaliser la technique spécifique aussi bien que l'exécuter de façon consistante. Un coaching compétent, étudiant de cassette vidéo, et une heure d'un bon entraînement sont les meilleurs moyens d'accroître l'aptitude technique.

NIVEAU DE CONDITIONNEMENT

Le niveau de conditionnement global d'un joueur est vital dans son aptitude à devenir plus percutant. Après tout, à quoi bon d'améliorer sa force et ses aptitudes s'ils ne peuvent être conservés tout au long d'un match? Empêcher ou retarder le commencement de la fatigue est crucial à la performance. Un basketteur bien préparé et bien conditionné doit être performant et fort autant à la deuxième mi-temps qu'il a été à la première mi-temps.

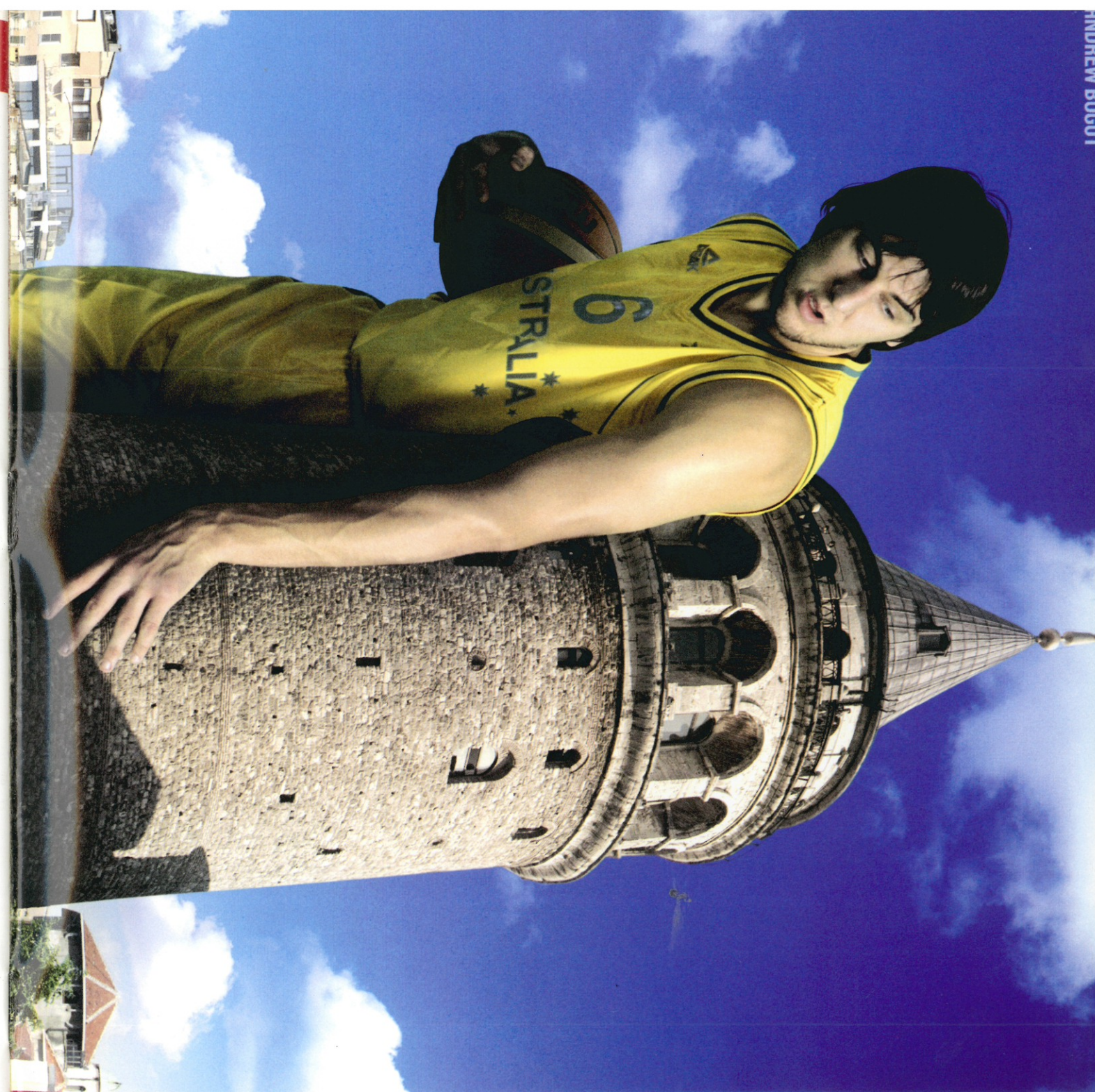
Aussi il est important de noter qu'être en forme et avoir la forme de basketteur sont deux choses différentes. Le Basketball est un sport d'efforts répétés, de hautes intensités soutenus durant des minutes jusqu'à la fin, avec un minimum de repos et de récupération dans l'intervalle. Un programme de conditionnement d'avant saison bien conçu et progressif devrait refléter cela, et devra s'assurer que les joueurs sont en pleine forme de basketball. L'autre avantage d'être en grande forme est de garder le corps gras à un niveau approprié.

L'excès de corps gras est synonyme d'un poids mort. Trop de poids mort entrave la flexibilité, réduire les compétences, et diminuer la capacité totale de conditionnement. Garder le corps des



joueurs à un niveau de pourcentage approprié est essentiel pour maximiser leur aptitude à être explosifs sur le terrain. En vue de maintenir les niveaux de corps gras, les joueurs doivent consommer des aliments en teneur de calories appropriés pour adhérer au programme annuel de conditionnement. Bien vouloir noter que la masse additionnelle de muscle n'est pas un obstacle à l'amélioration de la puissance, mais plutôt un atout.

En résumé, si des joueurs veulent devenir plus explosifs sur le terrain et prendre l'avantage sur leurs adversaires, ils doivent devenir plus forts à travers des exercices de force productives et des exercices plyométriques structurés, en maîtrisant les tirs, la possession de balle, de passe; en défendant et en compétissant. Cela contribue à la bonne forme au basketball. Une fois encore, toutes ces choses peuvent être accomplies à travers un programme de conditionnement et de force bien conçu renouvelable annuellement.

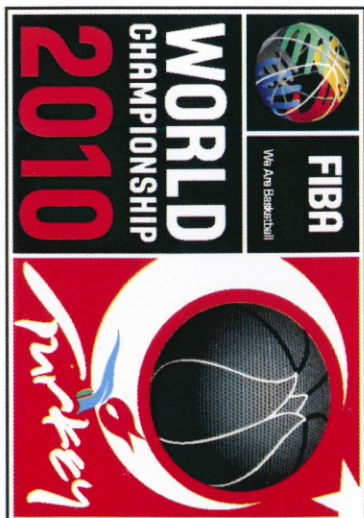


ANDREW BOGUT

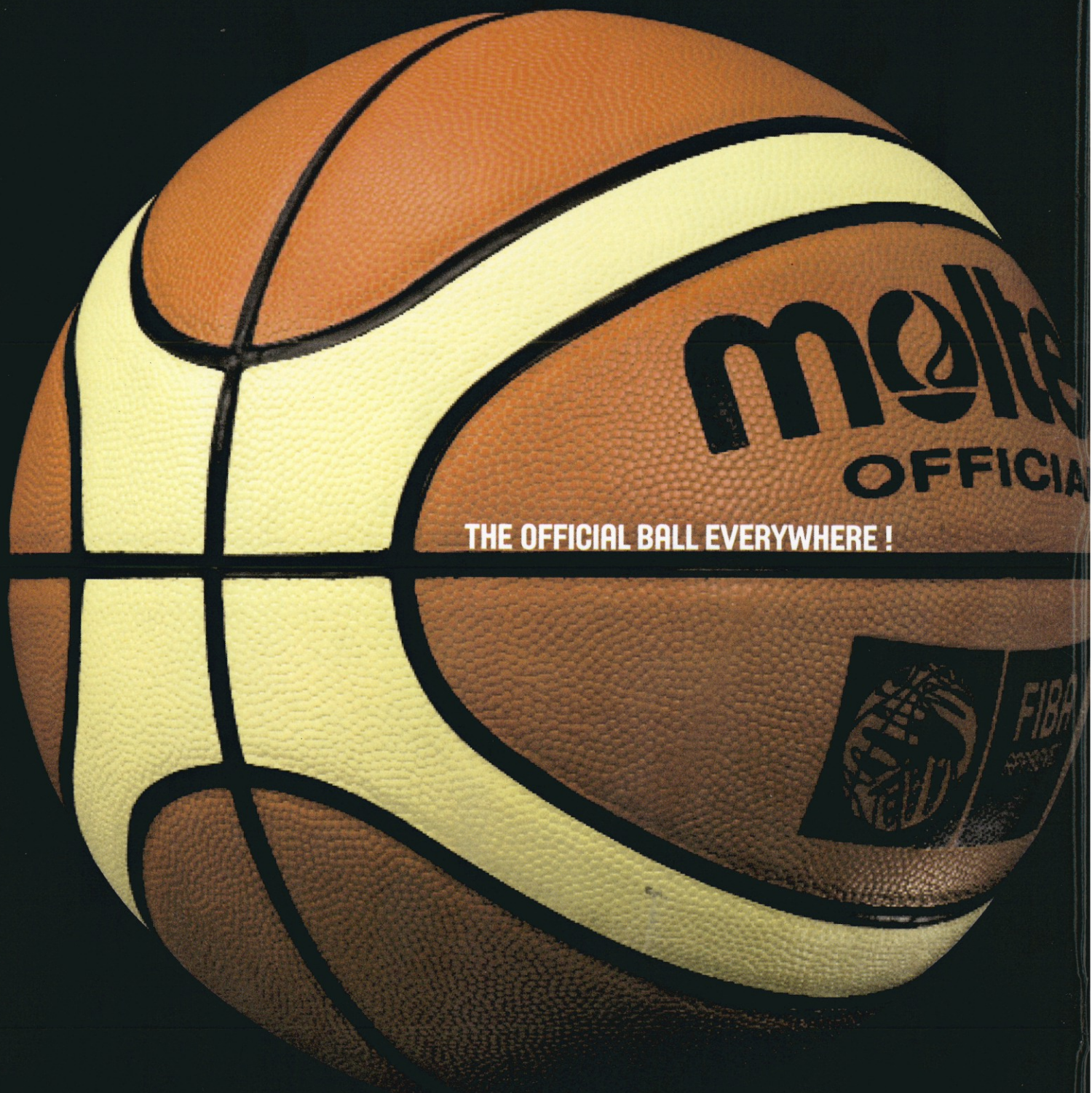
**GIANT
GET-
TO-
GETH-
ER**

**FOR THE WORLD'S
GREATEST
BASKETBALL
EVENT**

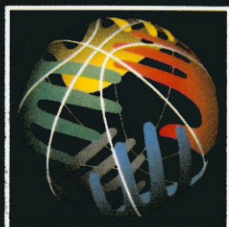
AUGUST 28 - SEPTEMBER 12



TURKEY2010.FIBA.COM



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA
We Are Basketball