

Sommaire

Le basket d'hier à aujourd'hui	1
Préambule	1
I. Historique	2
1. Comment est né le basket-ball ?	3
2. Comment ce jeu s'est-il développé ?	4
3. Les expressions actuelles du basket-ball	6
4. Le basket-ball français	9
5. Les nouvelles pratiques	13
II. La spécificité du basket-ball	16
1. Le basket-ball, jeu et sport d'équipe(s)	16
2. Le basket-ball, jeu et sport d'adresse	17
3. Évolution des règles internationales (FIBA)	17
4. Précisions sur les règles essentielles	21
III. Le basket sur la planète – règles en concurrence	26
1. En Europe	26
2. Aux États-Unis	27
3. Un aperçu de quelques règles spécifiques à la NBA	27
IV. Le minibasket-ball	30
1. La naissance	30
2. L'évolution	30
3. L'esprit qui doit animer les écoles de minibasket	31
4. Les grands principes	31
5. Les règles	32
V. Le basket-ball à l'école	37
1. Dans les programmes d'éducation physique et sportive (EPS)	37
2. Le basket de haut niveau en milieu scolaire	37
3. Basket, école et FFBB	38
VI. Le basket-ball handisport	38
1. Quels sont les publics concernés ?	39
2. Le matériel adapté	39
3. Les règles principales	39
VII. Le basket-ball de haute compétition à l'aube du XXI^e siècle	40
1. Le basket mondialisé	40
2. Les évolutions les plus marquantes	41
3. Observation et évaluation des joueurs et des équipes	66
VIII. Les caractéristiques des joueurs de haut niveau	74
1. Sur le plan psychologique	74
2. Sur le plan physique	75
3. Sur le plan technique	75
4. Sur le plan tactique	76
IX. Pédagogie de l'apprentissage et du perfectionnement technique	76
1. Caractéristiques de l'intervention des entraîneurs	76
2. Attitudes et comportements de l'entraîneur	78
3. Du point de vue des joueurs	79
4. Des repères pratiques pour la séance	80
X. S'approprier le basket-ball ?	81
1. À la découverte du basket	82
2. Grille de lecture des comportements en jeu	83
3. Une démarche d'intervention	84
Propositions pour l'entraînement	85
I. Pour des joueurs débutants	85
1. Rappel des comportements typiques	85
2. Jeu sur tout terrain	86
3. Situations d'opposition avec surnombre	86
4. Situations de tir à l'arrêt après réception pour soi-même	87
5. Amélioration de la dextérité avec ballon	87
6. Exemple de situation en atelier associant dribble et tir	89
7. Pré-requis pour l'apprentissage des tirs en course	90
8. Tirs en course avec avantage du porteur	90
9. 3 contre 1 en continuité sur l'ensemble du terrain	92
10. Même situation de continuité en 3 contre 2	94
11. Apprendre à ouvrir les couloirs de passe	94
12. Sensibilisation au rebond	95
II. Pour des joueurs débrouillés	95
1. Rappel des objectifs et procédures	95
2. Fondation d'un projet de jeu organisé collectivement et basé sur des lois	96

3. Amélioration de la fixation	105
4. Faire de bons choix dans les lay up	106
5. Apprendre les lay back	107
6. Le tir en course sur passe et va	108
7. Reprise d'un porteur de balle qui a pris de l'avance	108
8. Tirs de champ après réception sans opposition	108
9. Tirs de champ après démarquage simple	109
10. Situation de jeu à effectif réduit (3 contre 3)	109
11. Le jeu sans écran avec une grande mobilité de tous les joueurs	110
12. Quelques situations de travail dans le secteur défensif	112
13. Apprendre à défendre en zone presse	116
14. Apprendre à attaquer et défendre une zone	119
III. Pour des joueurs confirmés	121
1. Rappel des comportements typiques	121
2. Jeu sur écran non porteur	122
3. Même situation de jeu dans un 3 contre 3 avec 1 passeur	122
4. Principes d'occupation des espaces et relations entre attaquants porteurs de balle/non porteurs de balle	122
5. Mouvements collectifs de base	124
6. Le rebond	127
7. Perfectionner l'attaque des défenses de zones	129
Réussir les tirs : un objectif omniprésent	133
I. Typologie des tirs	134
II. La trajectoire de tir, son importance	134
III. Le tir de lancer franc	135
Aspects mécaniques de la préparation	136
IV. Les lancers francs dans les situations de compétition	138
V. Les progrès aux lancers francs avec des répétitions mentales	139
VI. Quels facteurs influencent les gains ?	141
VII. Les tirs en course	141
VIII. Le tir en suspension dans le champ de jeu	144

IX. Anticiper, accrocher l'œil et la tête sur la cible (ou la planche)	145
X. L'anticipation : quelques situations	145
XI. Tirs à l'entraînement, tirs en match	153
XII. Les démarches pédagogiques envisageables	154
1. Exercices de tir dans la zone intermédiaire pour les joueurs débrouillés	177
2. Relations extérieur/intérieur et travail du tir intérieur chez les joueurs confirmés	178
3. Le jeu à 2 : gammes offensives pour joueurs débrouillés	179
4. Les tirs dans le jeu de pick and roll	182
5. Jeux d'écrans entre non-porteurs de balle	185
6. Situations de tir extraites de formes de jeu après des écrans en cascade	186

L'encadrement des différentes pratiques du basket moderne : la dimension psychologique

I. Le basket-ball aujourd'hui	187
II. L'éducateur	188
III. L'entraîneur	189
IV. Le manager coach	190
V. Les différents temps de la pratique : le match	190
VI. La préparation psychologique : est-ce vraiment utile ?	195
1. Les dimensions de la performance en basket-ball	196
2. Pourquoi faire appel à la ressource d'ordre psychologique en basket-ball ?	196
VII. La préparation psychologique en basket-ball : modalités de mise en œuvre	197
Comment l'entraîneur peut-il faciliter le saut du champion vers l'inconnu ?	197
VIII. Quelques erreurs à éviter dans l'intervention psychologique	200
IX. La cohésion	200
X. Le rôle du capitaine	204
1. Que faut-il au capitaine pour être un bon leader ?	205

2. Qu'attendent du capitaine l'entraîneur et les coéquipiers ?	205
3. Qui le choisit ?	206
XI. Le mental : une histoire d'habiletés	207
1. Une base première : l'estime de soi	208
2. La motivation	209
3. La confiance	213
4. L'activation	213
5. Positionnement optimal du degré d'activation	213
6. L'attention	214
7. La cohésion	215
8. Une habileté finale : la gestion des émotions	215
XII. Et le stress dans tout ça ?	216
1. Augmenter le stress	217
2. Diminuer le stress	217
Préparation physique et hautes performances	219
I. Un constat préliminaire	219
II. Préparation physique et racines culturelles	220
III. Une conception assez récente : la préparation physique (PP) considérée comme un processus continu	221
IV. Les différentes formes de préparation physique et les contextes	222
V. Le match comme charge physique de référence	223
VI. Quel modèle hypothétique d'effort – son évolution dans le sport de haute compétition	226
VII. Les rapports entre préparation physique générale (PPG) et spécifique (PPS)	227
VIII. La théorie face aux controverses et enjeux d'aujourd'hui	229
IX. Les sceptiques : leurs arguments, le « dit » et le « non-dit »	231
1. Par méconnaissance et/ou par manque de maîtrise des outils	231
2. Parce que d'autres priorités d'ordre technique ne sont pas réglées	231
3. Par peur de céder du pouvoir et de partager les risques ?	233
4. Par peur d'avoir un staff pléthorique difficile à gérer ?	234
5. Par peur de perdre son image ?	234
X. Est-il possible de lever quelques incompréhensions ?	234
1. La nécessité de redéfinir la notion de « préparation physique »	234
2. Augmenter le potentiel athlétique au cours de la saison, c'est possible, y compris dans le contexte du calendrier sportif	235
XI. Les aspects intégrés et associés de la préparation physique en basket-ball	240
1. Définitions	240
2. Quelques exemples d'objectifs physiques accessibles par un entraînement spécifique intégré (pour des joueurs débrouillés et confirmés)	240
3. La préparation physique associée	244
XII. La préparation physique dissociée	277
1. Les bases méthodiques pour la vitesse	277
2. Le développement de la force générale	279
3. Exemple pour développer la puissance musculaire	280
4. L'endurance aérobie	280
XIII. La planification	284
1. Généralités	284
2. La trêve, ou période de transition	288
3. Les deux phases de la période préparatoire encadrée	292
4. La saison proprement dite	295
5. Un exemple d'évaluation subjective parmi d'autres	300
XIV. Un tour d'horizon complémentaire sur les tests	303
1. L'éventail des tests d'explosivité	303
2. Les tests de VMA et de VO2max	305
3. Les tests d'endurance de sprint	305
4. Deux tests de coordination	305
XV. Bien s'échauffer ? Pas facile !	306
Rappel des principaux effets	306
XVI. S'étirer ? Intérêt et limites	309
1. Sur un plan général	309
2. Plus précisément par rapport au basket	310
3. Une synthèse est-elle possible ?	310
4. Pour conclure	311
Annexes	313