

# Sommaire

<b>Le basket d'hier à aujourd'hui</b> .....	1
<b>Préambule</b> .....	1
<b>I. Historique</b> .....	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
<b>II. La spécificité du basket-ball</b> .....	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
<b>III. Le basket sur la planète – règles en concurrence</b> .....	26
1. En Europe .....	26
2. Aux États-Unis .....	27
3. Un aperçu de quelques règles spécifiques à la NBA .....	27
<b>IV. Le minibasket-ball</b> .....	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
<b>V. Le basket-ball à l'école</b> .....	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
<b>VI. Le basket-ball handisport</b> .....	38
1. Quels sont les publics concernés ? .....	39
2. Le matériel adapté .....	39
3. Les règles principales .....	39
<b>VII. Le basket-ball de haute compétition à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle</b> .....	40
1. Le basket mondialisé .....	40
2. Les évolutions les plus marquantes .....	41
3. Observation et évaluation des joueurs et des équipes .....	66
<b>VIII. Les caractéristiques des joueurs de haut niveau</b> .....	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
<b>IX. Pédagogie de l'apprentissage et du perfectionnement technique</b> .....	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
<b>X. S'approprier le basket-ball ?</b> .....	81
1. À la découverte du basket .....	82
2. Grille de lecture des comportements en jeu .....	83
3. Une démarche d'intervention .....	84
<b>Propositions pour l'entraînement</b> .....	85
<b>I. Pour des joueurs débutants</b> .....	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
<b>II. Pour des joueurs débrouillés</b> .....	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
<b>III. Pour des joueurs confirmés .....</b>	<b>121</b>
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
<b>Réussir les tirs : un objectif omniprésent .....</b>	<b>133</b>
<b>I. Typologie des tirs .....</b>	<b>134</b>
<b>II. La trajectoire de tir, son importance .....</b>	<b>134</b>
<b>III. Le tir de lancer franc .....</b>	<b>135</b>
Aspects mécaniques de la préparation .....	136
<b>IV. Les lancers francs dans les situations de compétition .....</b>	<b>138</b>
<b>V. Les progrès aux lancers francs avec des répétitions mentales .....</b>	<b>139</b>
<b>VI. Quels facteurs influencent les gains ? .....</b>	<b>141</b>
<b>VII. Les tirs en course .....</b>	<b>141</b>
<b>VIII. Le tir en suspension dans le champ de jeu .....</b>	<b>144</b>

<b>IX. Anticiper, accrocher l'œil et la tête sur la cible (ou la planche) .....</b>	<b>145</b>
<b>X. L'anticipation : quelques situations .....</b>	<b>145</b>
<b>XI. Tirs à l'entraînement, tirs en match .....</b>	<b>153</b>
<b>XII. Les démarches pédagogiques envisageables .....</b>	<b>154</b>
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 .....**

<b>I. Le basket-ball aujourd'hui .....</b>	<b>187</b>
<b>II. L'éducateur .....</b>	<b>188</b>
<b>III. L'entraîneur .....</b>	<b>189</b>
<b>IV. Le manager coach .....</b>	<b>190</b>
<b>V. Les différents temps de la pratique : le match .....</b>	<b>190</b>
<b>VI. La préparation psychologique : est-ce vraiment utile ? .....</b>	<b>195</b>
1. Les dimensions de la performance en basket-ball .....	196
2. Pourquoi faire appel à la ressource d'ordre psychologique en basket-ball ? .....	196
<b>VII. La préparation psychologique en basket-ball : modalités de mise en œuvre .....</b>	<b>197</b>
Comment l'entraîneur peut-il faciliter le saut du champion vers l'inconnu ? .....	197
<b>VIII. Quelques erreurs à éviter dans l'intervention psychologique .....</b>	<b>200</b>
<b>IX. La cohésion .....</b>	<b>200</b>
<b>X. Le rôle du capitaine .....</b>	<b>204</b>
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
<b>XI. Le mental : une histoire d'habiletés</b> .....	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
<b>XII. Et le stress dans tout ça ?</b> .....	216
1. Augmenter le stress .....	217
2. Diminuer le stress .....	217
<b>Préparation physique et hautes performances</b> .....	219
<b>I. Un constat préliminaire</b> .....	219
<b>II. Préparation physique et racines culturelles</b> .....	220
<b>III. Une conception assez récente : la préparation physique (PP) considérée comme un processus continu</b> .....	221
<b>IV. Les différentes formes de préparation physique et les contextes</b> .....	222
<b>V. Le match comme charge physique de référence</b> .....	223
<b>VI. Quel modèle hypothétique d'effort – son évolution dans le sport de haute compétition</b> .....	226
<b>VII. Les rapports entre préparation physique générale (PPG) et spécifique (PPS)</b> .....	227
<b>VIII. La théorie face aux controverses et enjeux d'aujourd'hui</b> .....	229
<b>IX. Les sceptiques : leurs arguments, le « dit » et le « non-dit »</b> .....	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
<b>X. Est-il possible de lever quelques incompréhensions ?</b> .....	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
<b>XI. Les aspects intégrés et associés de la préparation physique en basket-ball</b> .....	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
<b>XII. La préparation physique dissociée</b> .....	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
<b>XIII. La planification</b> .....	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
<b>XIV. Un tour d'horizon complémentaire sur les tests</b> .....	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
<b>XV. Bien s'échauffer ? Pas facile !</b> .....	306
Rappel des principaux effets .....	306
<b>XVI. S'étirer ? Intérêt et limites</b> .....	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
<b>Annexes</b> .....	313