

LICENCES

POLYVALENCE BASKET-BALL

APPORTS THÉORIQUES

A. RHOUL

2023-2024

Table des matières

1 ^{ère} PARTIE : Règlement	4
I. Terrain et équipement :	4
A. Équipement :	4
1. Le ballon :	4
2. Le panier :	4
B. Le terrain :	5
II. Les règles essentielles :	6
A. Le déroulement d'une rencontre et règles de marque :	6
B. Les violations : C'est une infraction à la règle	6
a. Joueur et ballon hors des limites.....	6
b. Le retour en zone :	6
c. La reprise de dribble :	7
d. Le pied de pivot et la règle du marcher :	7
e. Les règles de temps :	7
C. Les fautes : c'est une infraction aux règles concernant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif.	9
1. Le principe du cylindre :	9
2. Principe de la verticalité :	10
3. Position légale de défense (PLD) :	10
4. Fautes personnelles :	10
5. Appellations des différentes fautes :	11
6. Fautes personnelles et fautes d'équipe :	12
7. Réparation après une faute personnelle :	12
D. Autres types de fautes : (<i>pour information</i>).....	13
E. Les lancers francs :	13
2 ^e PARTIE : Analyse didactique du Basket-ball	14
I. Le basket-ball à 5c5 – Analyse de l'activité :	14
1. Définition générale :	14
2. Logique interne :	14
3. Problèmes fondamentaux :	14
4. Enjeux de formation :	14
5. Ressources mobilisées :	15
3 ^e PARTIE : Les formes de pratiques sociales du Basket-ball.....	16
A. Le Basket-ball institutionnalisé :	16
1. Le 5 contre 5 « classique » :	16
2. Le 3 contre 3 :	16
3. Handibasket :	16
B. Les pratiques « libres » :	16
C. Les pratiques dérivées :	17

4 ^e PARTIE : Connaissances tactiques et techniques de base.....	17
I. Quelques notions technico-tactiques :.....	17
A. En attaque :	17
1. Les phases de jeu :	17
2. Principes de base sur la montée de balle et la contre-attaque :.....	18
3. Principes de base sur le jeu placé :.....	18
4. Remarques sur quelques notions courantes :	19
5. Quelques aspects techniques :	20
a. Le tir :	20
i. Tir en course (aussi appelé « double pas ») :.....	20
ii. Lancer franc.....	20
iii. Tir en extension / suspension :.....	21
b. La passe :	21
c. Le dribble :.....	21
i. Fonctions et types de dribble :	21
ii. Techniques de dribble :.....	22
d. Le démarquage :	22
B. En défense :	22
1. Les différents types de défenses :.....	22
a. Défense individuelle :.....	22
b. Défenses de zone :.....	23
i. Zones « Paires » :.....	23
ii. Zones « impaires » :.....	23
2. Principes de base de la défense homme à homme :.....	24
3. Quelques aspects techniques :	24

1^{ère} PARTIE : Règlement

I. Terrain et équipement :

A. Équipement :

1. Le ballon :

Taille		Diamètre	Circonférence	Poids (g)	Catégorie	Classe
		En centimètres				
T3		17,5 à 19	55 à 60	300	U7	(École maternelle)
T5		22 à 22,5	69 à 71	450 et 500	U9 à U11	École primaire
T6		23 à 23,5	72 à 74	530 et 550	U13M U13F à SF	6 ^e / 5 ^e Jusqu'en T ^{le} pour les filles
T7		24 à 24,5	75 à 78	565 et 650	U15M à SG	À partir de la 4 ^e pour les garçons

2. Le panier :

• Hauteur :

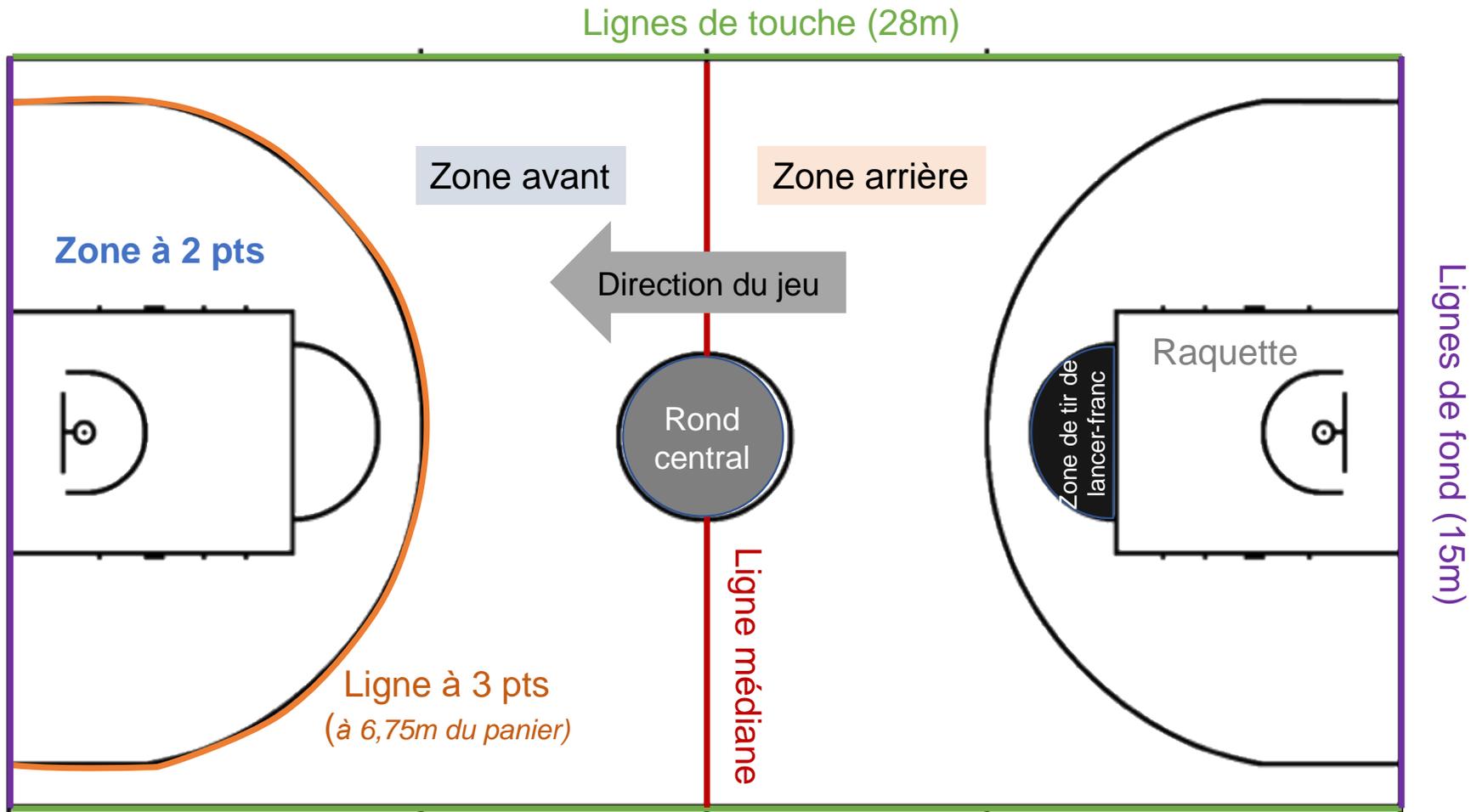
- U7, U9, U11 (école primaire) : 2,60m
- U13, U15, U20, Séniors (collège, lycée...) : 3,05m

• L'arceau (anneau ou cercle) : 45cm de diamètre

• Le panneau (« planche ») :

- 1,80 m x 1,05 m
- Rectangle sur la planche : 59 cm x 45 cm

B. Le terrain :



Attention : les lignes ne font pas partie du terrain

II. Les règles essentielles :

A. Le déroulement d'une rencontre et règles de marque :

• Effectif et temps de jeu :

- Un match se dispute en 5 contre 5, en quatre périodes de 10 minutes (durée des périodes et effectifs différents en fonction des catégories d'âge).
- Chaque équipe dispose de 5 joueurs en jeu et de 5 ou 7 remplaçants maximum.

• Décompte du temps de jeu : Le chronomètre est déclenché lorsque le ballon est touché par un joueur sur le terrain. Il est arrêté à chaque coup de sifflet. Lors d'un panier marqué (pas de coup de sifflet), le chronomètre ne s'arrête pas sauf lors des 2 dernières minutes du match et de chaque prolongation.

• Un panier marqué rapporte 2 points sauf :

- S'il est réalisé derrière la ligne des 3 points = 3pts
- S'il s'agit d'un lancer franc = 1 point

Les règles de manipulation et de déplacement avec le ballon :

- Le ballon ne peut être manipulé qu'avec les mains
- Un joueur ne doit pas courir avec le ballon, ni le frapper ou le bloquer délibérément du pied ou d'une partie quelconque de la jambe, ni le frapper avec le poing.
- Cependant, toucher ou entrer en contact accidentellement avec le ballon avec une partie quelconque de la jambe n'est pas une violation.

B. Les violations : C'est une infraction à la règle

a. Joueur et ballon hors des limites

Le ballon est hors-jeu (sorti) quand :

- Il touche un joueur ou toute personne en dehors des limites du terrain.
- Il touche le sol ou tout objet hors de limites du terrain.
- Il touche les supports du panneau.
- Il touche la face arrière du panneau.

Le joueur est hors-jeu (sorti) quand :

- Une partie de son corps touche le sol en dehors des limites du terrain. Lorsqu'il touche, alors qu'il est en contact avec le ballon, un objet en dehors des limites du terrain

• Les remises en jeu :

Elles s'effectuent en dehors du terrain, à l'endroit le plus près de la sortie ou de la faute commise, sauf en dessous du panier.

Le joueur qui l'effectue peut reculer ou se décaler d'un pas maximum pour réaliser la remise en jeu.

b. Le retour en zone :

Une équipe, qui contrôle le ballon dans sa zone avant, ne doit pas le ramener dans sa zone arrière.

c. La reprise de dribble :

- Il est interdit de se déplacer en tenant le ballon dans les mains
- Pour se déplacer, il est nécessaire de dribbler, c'est-à-dire faire rebondir le ballon au sol, avec une seule main à la fois et sans le bloquer entre chaque rebond.
- Après avoir arrêté son dribble (blocage du ballon), il est interdit de recommencer sans qu'un autre joueur ait eu possession du ballon entre temps.

> Le non-respect de cette règle constitue une violation nommée « reprise de dribble »

d. Le pied de pivot et la règle du marcher :

Un joueur marche lorsqu'il progresse balle en main sans dribbler et qu'il utilise plus de 2 appuis. (Remarque : 2 pieds posés simultanément comptent pour 1 appui).

En déplacement :

- si un pied est au sol lors de l'attraper du ballon, cet appui ne compte pas (pas « 0 ») et le 1er pied posé sera le pas 1 et donc le pied de pivot.
- Si les 2 pieds sont en l'air, le 1er pied posé sera le pas 1 et donc le pied de pivot.

Le pivot est le mouvement légal d'un joueur qui détient le ballon et qui déplace le même pied une ou plusieurs fois dans n'importe quelle direction alors que l'autre (le pied de pivot) est maintenu à son point de contact avec le sol.

Lors d'un départ en dribble, le pied de pivot ne peut quitter le sol avant que le ballon soit relâché de la ou des mains.

Lors d'une passe ou d'un tir, le joueur peut lever son pied de pivot à condition que le ballon quitte ses mains, avant qu'un pied ait repris contact avec le sol.

e. Les règles de temps :

Afin d'uniformiser le basketball sur la planète, la FIBA a édicté des règles, notamment sur le temps de jeu.

Les autres règles de temps ont différents objectifs :

- 3 sec : éviter qu'un grand prenne un avantage et écarter le jeu pour permettre les pénétrations
- 5 sec : éviter qu'un joueur ne garde le ballon pour ralentir le jeu
- 8 sec : éviter qu'une équipe ne progresse pas sur le terrain pour ralentir le jeu
- 24 sec : éviter des temps de possession trop longs ce qui ne favorise pas le spectacle

3 secondes : un attaquant ne peut pas rester plus de 3 secondes dans la zone restrictive lorsque le ballon est contrôlé par son équipe en zone avant.

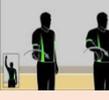
5 secondes :

- joueur étroitement marqué
- temps pour faire une remise en jeu
- tenter un lancer-franc

8 secondes : pour passer le ballon de la zone arrière à la zone avant

14 secondes : sur rebond offensif et sur remises en jeu sur changement de contrôle en zone avant

24 secondes : pour qu'une équipe qui contrôle le ballon tire au panier

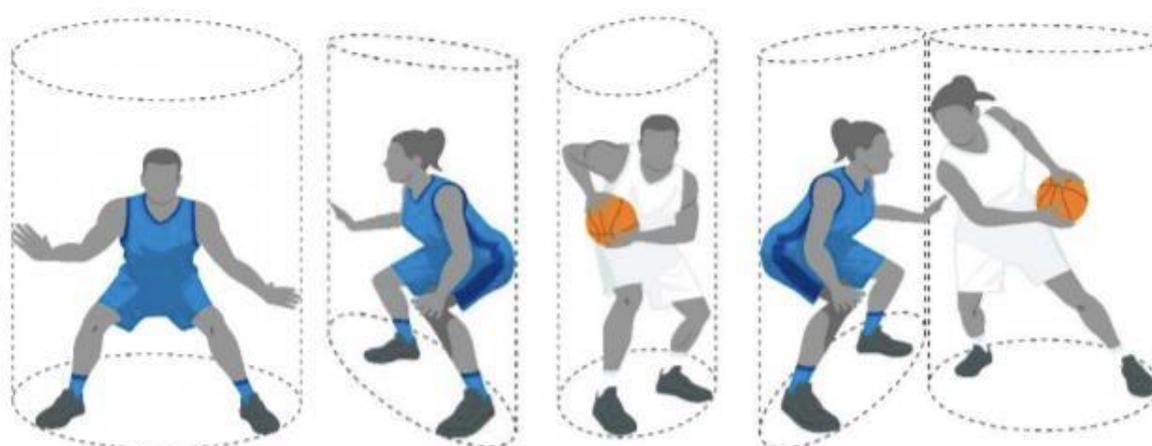
VIOLATIONS		GESTUELLE
Marcher	Le marcher est le déplacement illégal d'un ou des deux pieds. Quand un joueur attrape le ballon alors qu'il se déplace ou termine un dribble, il peut faire 2 pas pour s'arrêter, passer le ballon ou tirer	
Reprise de dribble	Un joueur ne peut pas dribbler une seconde fois après avoir terminé son premier dribble	
Porter de ballon	Il y a porter de ballon si le ballon repose dans sa main entre deux dribbles (la main porte le ballon)	
Retour en zone	Une équipe jouant et contrôlant le ballon dans sa zone avant ne peut revenir le jouer en zone arrière à moins qu'un adversaire n'ait touché le ballon lors de son passage entre les deux zones	
Ballon tenu	Il est possible de prendre le ballon dans les mains de l'adversaire sans créer de contact avec lui. Si le ballon est tenu par deux joueurs ou plus l'arbitre siffle "ballon tenu" et donne le ballon à l'équipe dont c'est le tour de bénéficier de la possession alternée	
Pied volontaire	Jouer délibérément le ballon avec le pied est une violation. Attention, le toucher accidentellement est permis et n'est pas une violation.	
Ballon hors-jeu	Le ballon est hors des limites du terrain lorsqu'il touche la ligne ou l'extérieur du terrain, les supports du panneau et la face arrière du panneau	
Joueurs hors-jeu	Un joueur est hors des limites du terrain lorsqu'une partie quelconque de son corps touche la ligne ou l'extérieur du terrain	
3 secondes	Un joueur ne peut pas rester plus de 3 secondes consécutives dans la zone restrictive adverse alors que son équipe a le contrôle du ballon	

5 secondes	<p>Quand un joueur porteur du ballon est étroitement marqué sur le terrain, il dispose de 5 secondes pour passer, tirer, dribbler ou se libérer du ballon</p> <p>De plus, le joueur chargé de la remise en jeu, ne dispose que de 5 secondes pour effectuer une passe</p>	
8 secondes	<p>Quand un joueur prend le contrôle d'un ballon dans sa zone arrière ou lors d'une remise en jeu, le ballon est touché par un joueur dans la zone arrière et que l'équipe du joueur qui effectue la remise en jeu y conserve le contrôle du ballon, alors cette équipe doit amener le ballon dans sa zone avant dans un délai de 8 secondes</p>	
14 secondes	<p>Quand un joueur prend un rebond offensif, alors son équipe doit tenter un tir au panier dans le délai de 14 s</p>	
24 secondes	<p>Quand un joueur gagne le contrôle d'un ballon, alors son équipe doit tenter un tir au panier dans le délai de 24 secondes</p>	
Intervention illégale	<p>Goaltending/ Intervention illégale sur le ballon ou sur le panier</p>	

C. Les fautes : c'est une infraction aux règles concernant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif.

1. Le principe du cylindre :

Le principe du cylindre est défini comme étant l'espace compris dans un cylindre imaginaire occupé par un joueur sur le terrain de jeu.



• **Il est délimité :**

- À l'avant, par la paume des mains,
- À l'arrière, par les fesses,
- Sur les côtés, par la face externe des bras et des jambes.

Les mains et les bras peuvent être étendus devant la poitrine sans pour autant être au-delà de la position des pieds. L'écartement de ses pieds doit être proportionnel à sa taille.

2. Principe de la verticalité :

- Chaque joueur a le droit d'occuper sur le terrain toute place (cylindre) non déjà occupée par un adversaire.
- Ce principe protège l'espace qu'il occupe sur le terrain et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement.

3. Position légale de défense (PLD) :

• **Un défenseur a établi une position initiale légale de défense quand :**

- Il fait face à un adversaire,
 - Il a les deux pieds au sol.
- La position légale de défense s'étend verticalement au-dessus de lui (cylindre) depuis le sol jusqu'au plafond (peut lever les bras et les mains au-dessus de sa tête ou sauter verticalement)
- **Le défenseur peut rester stationnaire, sauter verticalement, se déplacer latéralement ou vers l'arrière dans le but de maintenir la position initiale légale de défense.**

4. Fautes personnelles :

> Une faute est une infraction aux règles impliquant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif.

> Toute faute infligée est inscrite sur la feuille de marque à l'encontre du fautif.

- **Généralité** : Un joueur (attaquant ou défenseur) ne peut pas tenir, bloquer, pousser, charger, accrocher un adversaire, ni empêcher sa progression au moyen de ses mains, bras, coudes, épaules, hanches, jambes, genoux ou de ses pieds ou en pliant son corps d'une façon anormale (à l'extérieur de son cylindre).

Différents cas :

- **Contact créé par le défenseur** : il commet une faute personnelle lorsqu'il tient, pousse ou charge un adversaire ou lorsqu'il l'empêche de se déplacer à l'aide de ses membres ou s'il crée un contact avec son buste en réduisant la distance avec l'attaquant.
- **Contact créé par l'attaquant** : Il commet une faute personnelle

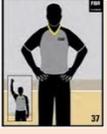
- >S'il provoque un contact : crochète, repousse un adversaire avec les bras...
- >S'il ne cherche pas à éviter le contact lorsque le défenseur défend régulièrement (position légale de défense).

• Lorsqu'un contact se produit, l'arbitre :

- Inflige au joueur responsable une « faute personnelle » que le marqueur inscrit sur la feuille de match. Lors de sa 5^e faute personnelle, le joueur est exclu du match.
- Fait exécuter, soit une remise en jeu de la touche, soit des lancers francs si la faute est effectuée pendant un tir ou si l'équipe a commis plus de 5 fautes pendant le quart temps

5. Appellations des différentes fautes :

- Passage en force : percuter le torse d'un adversaire
- Obstruction : entraver ou ralentir la progression par un contact au niveau des hanches
- Usage illégal des mains
- Contact illégale sur la main (faute sur la main lors d'une action de tir)
- Tenir
- Pousser
- Frapper la tête
- Usage excessif des coudes
- Rentrer dans le cylindre de l'adversaire
- Double faute
- Non-respect du cylindre

LES FAUTES		GESTUELLE
Pousser	Non-respect du cylindre Rentrer dans le cylindre de son adversaire et commettre une faute	
Tenir	Tenir Tenir un adversaire	
Obstruction	Obstruction Contact sur un attaquant avec les hanches ou les jambes	
Usage illégale des main	Frapper une partie de l'attaquant	

Contact illégale sur la main	Frapper la main d'un attaquant lors de son tir	
Frapper la tête	Contact sur la tête de l'adversaire	
Charger avec le ballon	Passage en force	
Usage excessif des coudes	Donner un coup à l'adversaire avec son coude	
Contrôle de la main	Poser la main ouverte sur un attaquant lors de son dribble.	
Non-respect du cylindre	Rentrer dans le cylindre de son adversaire et commettre une faute	

Remarque : Le défenseur a le droit de prendre le ballon des mains de l'attaquant, pendant le dribble ou quand il tient le ballon à 2 mains, à partir du moment où il ne touche que le ballon.

6. Fautes personnelles et fautes d'équipe :

- Un joueur qui a commis 5 fautes doit en être informé par un arbitre et doit quitter le jeu immédiatement, pour le restant de la rencontre.
- Chaque faute commise par un joueur (faute personnelle, antisportive, technique ou disqualifiante) est également comptabilisée comme faute d'équipe.
- Lorsqu'une équipe a commis 4 fautes d'équipes dans un quart temps, toute faute supplémentaire donnera 2 lancers francs à l'équipe adverse, et ce jusqu'à la fin du quart temps.

7. Réparation après une faute personnelle :

Lorsqu'une faute personnelle est commise, l'arbitre siffle et signale la faute.

L'équipe adverse récupère la possession du ballon et doit effectuer une remise en jeu, à l'exception des cas suivants :

- Si la faute est commise sur une action de tir :
 - **Le tir est raté :**
 - Le tir était à 2pts : le joueur qui subit la faute obtient 2 lancers francs
 - Le tir était à 3pts : le joueur qui subit la faute obtient 3 lancers francs
 - **Le tir est réussi (à 2 ou 3pts) :** Le joueur qui subit la faute obtient 1 lancer franc
- Si le nombre de fautes d'équipe du joueur fautif est égal ou supérieur à 4 : le joueur qui subit la faute obtient 2 lancers francs

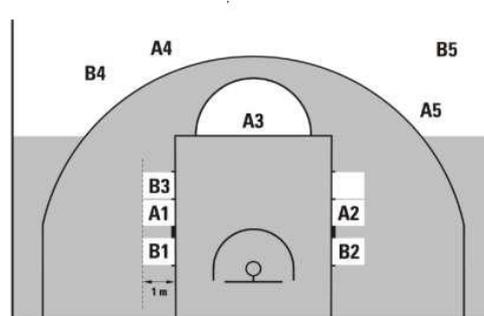
D. Autres types de fautes : (pour information)

- **Faute technique** : faute de comportement, sans contact (insulte, contestation, geste d'énervement...)
- **Faute antisportive** : Une faute antisportive est un contact d'un joueur qui, selon le jugement d'un arbitre est :
 - Un contact commis sur un adversaire ne constituant pas une tentative légitime de jouer directement le ballon dans l'esprit et l'intention des règles.
 - Un contact dur, excessif, causé par un joueur s'efforçant de jouer le ballon ou un adversaire.
 - Un contact non nécessaire provoqué par un défenseur dans le but de stopper la progression de l'équipe attaquante lors d'une transition (montée de balle). Ceci s'applique jusqu'à ce que le joueur attaquant commence son action de tir.
 - Un contact illégal commis par un joueur par derrière ou latéralement sur un adversaire qui progresse vers le panier adverse alors qu'il n'y a aucun adversaire entre le joueur qui progresse et le panier
- **Faute disqualifiante** : lorsqu'une action antisportive flagrante est commise (bagarres, insultes, ...).

E. Les lancers francs :

Un lancer franc est une occasion donnée à un joueur de marquer 1 point par un tir au panier, sans opposition, à partir d'une position située derrière la ligne de lancer franc et à l'intérieur du demi-cercle.

Placement des joueurs :



2^e PARTIE : Analyse didactique du Basket-ball

I. Le basket-ball à 5c5 – Analyse de l'activité :

1. Définition générale :

Le basketball est une activité d'opposition et de coopération, médiée par un ballon manipulable uniquement à la main, entre deux équipes évoluant dans un espace de jeu commun, interpénétré et de petite taille, ayant chacune une cible, petite, haute et horizontale, à défendre (le panier), le but étant de marquer plus de points que l'adversaire dans le temps imparti de la rencontre. Les points s'obtiennent en faisant rentrer un ballon sphérique, gros, léger et rebondissant par le dessus du panier adverse.

2. Logique interne :

• Activité de contrôle de soi :

- > Opposition et coopération dans un espace de jeu interpénétré,
- > Mais avec un postulat de droit de charge extrêmement limité (« non-contact ») :
→ **Toutes les fautes sont comptabilisées.**

• Activité d'adresse :

- > L'engin est sphérique, gros, léger, rebondissant et utilisé uniquement avec les mains.
- > La cible (cercle) est petite, haute et horizontale.

• Activité à forte pression :

- > Temporelle : tout est régi par des règles de temps
- > Spatiale : forte densité de joueur (0,024 joueur/m² contre 0,002 au foot...)
- > Évènementielle : manipulation du ballon fortement règlementée (drible, marcher...)

• Libre circulation des joueurs :

- > Ils peuvent se déplacer librement dans n'importe quel espace du terrain
- > Ils peuvent recevoir le ballon n'importe où et à n'importe quel moment : pas de hors-jeu... (exception du retour en zone)

3. Problèmes fondamentaux :

- Gestion du rapport de force en respectant la règle du « non-contact » : exercer une pression sur l'adversaire autrement que par la force
- Parvenir à atteindre une cible de petite taille, haute et horizontale, avec un ballon volumineux
- S'organiser collectivement pour se mettre en position d'atteindre la cible, dans le respect des règles de manipulation du ballon

4. Enjeux de formation :

- Vivre l'expérience d'une opposition collective dans un esprit de contrôle de soi et de respect de l'intégrité physique de ses adversaires

- Développer l'initiative des joueurs dans une logique de coopération : prendre individuellement des décisions dans le respect et l'intérêt du projet collectif.
- Développer l'autonomie des joueurs par la possibilité d'organiser la pratique de l'activité : gérer un tournoi, observer, arbitrer...
- Développer une motricité fine nécessaire dans la confrontation aux différentes formes de pressions présentes dans l'activité :
 - Se déplacer dans un espace à forte densité de joueur avec la règle du non-contact
 - Réaliser des gestes rapides, mais maîtrisés à cause de la pression temporelle...

5. Ressources mobilisées :

- **Bio mécaniques** : coordination et dissociations inter-segmentaires liées aux différentes qualités athlétiques nécessaires (courir, sauter, lancer) et de manipulation du ballon (attraper, tenir, dribler)
- **Bio énergétiques et musculaires** :
 - Force explosive (courses, sauts, lancers)
 - Vitesse : de réaction, de déplacement, d'exécution
 - Prédominance de la filière anaérobie lactique (efforts intenses répétés longtemps)
- **Bio informationnelles** : Apprentissage perceptif (visuel central et périphérique, proprioceptif, kinesthésique), programmation, mémorisation en fonction de l'expérience de routine de jeu, choix décisionnels en rapport au déjà vécu, capacité d'anticipation et d'adaptation.
- **Psychoaffectives et relationnelles** :
 - Maîtrise des émotions :
 - Peur du contact avec le ballon
 - Peur du contact malgré le droit de charge limité
 - Regard des autres en situation collective d'opposition et de coopération
 - Victoire / défaite
 - Maîtrise de sa motivation (intrinsèque, extrinsèque, à court/moyen/long terme)
 - Communication : avec les partenaires, les adversaires, les arbitres...
- **Cognitives** :
 - Choix stratégiques et tactiques
 - Connaissance des règles, des différentes formes de pratique, du matériel...

3^e PARTIE : Les formes de pratiques sociales du Basket-ball

A. Le Basket-ball institutionnalisé :

1. Le 5 contre 5 « classique » :

- L'une des particularités du Basket-ball réside dans une « double pratique sociale de référence », les règles du basket international (FIBA, intégrant le basket européen et donc français) étant légèrement différentes des règles du basket nord-américain (NBA) qui a la représentation culturelle la plus forte.

> Pour le basket FIBA, ce sont les règles citées dans les chapitres précédents qui s'appliquent.

> En NBA, le temps de jeu est de 4 fois 12 minutes, la ligne à 3 pts est 50 cm plus loin (7,25m), les joueurs peuvent faire 6 fautes personnelles, l'interprétation de la règle du marcher est légèrement différente...

2. Le 3 contre 3 :

- Selon la FIBA, le 3x3 est considéré comme le sport collectif urbain numéro 1 au monde.
- Cette pratique a été intégrée aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2010 et sera au programme des JO à compter des Jeux de Tokyo 2020.
- Les règles de base du 3x3 sont :
 - Les matchs se jouent sur demi-terrain, un seul panier.
 - Les équipes sont composées de 3 joueurs et un remplaçant
 - Les paniers valent 1 point à l'intérieur de l'arc de cercle à 6m75 et 2 points à l'extérieur
 - Le match se joue en 1 séquence de 10 à 15 minutes ou 21 points si l'une des deux équipes atteint ce score avant la fin du temps réglementaire.
 - À partir de 7 fautes d'équipe, 1 lancer franc est tiré pour chaque faute sifflée.
 - Sur panier marqué, la balle change de mains.
 - La remise en jeu se fait sous le panier dans l'arc de non-charge, sans sortir du terrain.
 - Sur rebond défensif, interception, air-ball, la balle doit ressortir au-delà de la ligne à 2pts
 - Pour qu'une attaque soit valable, la balle doit être ressortie au-delà de la ligne à 2pts
 - Après chaque intervention de gestion du match, la reprise du jeu se fait au-delà de la ligne à 2pts, face au panier, par un check-ball.

3. Handibasket :

- Matchs adaptés : en fonction des différents types de handicaps : malvoyants ; handicaps mentaux...
- Basket Fauteuil : Match en 5 contre 5, tous les joueurs étant en fauteuil, avec la possibilité de faire jouer 1 joueur valide (néanmoins en fauteuil).

B. Les pratiques « libres » :

- **Le basket Playground** : Sur les terrains extérieurs, avec des formes variées, du 1 contre 1 au 5 contre 5, sans arbitre, et avec une interprétation des règles variables (notamment sur les fautes)
- **Le Beach Basket** : pratique du basket sur la plage, en 6 contre 6, avec un règlement adapté (pas de dribble possible).

C. Les pratiques dérivées :

- **Basket Freestyle** : pratique spectaculaire du basket-ball, sous forme de match ou de démonstration (Harlem Globe-Trotter)
- **Basket acrobatique** : spectacle autour de dunk, avec l'aide de mini-trampoline...
- **Slam Ball** : Match organisé dans une aire de jeu fermée par des parois en plexiglas et aménagée avec des tapis et des trampolines.
- **Concours divers** :
 - Dunk
 - Habileté de dribble et de passes
 - Tir à 3 points...

4^e PARTIE : Connaissances tactiques et techniques de base

I. Quelques notions technico-tactiques :

A. En attaque :

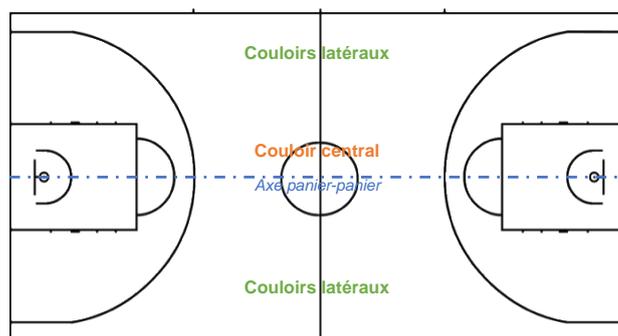
1. Les phases de jeu :

- **Le rebond** : action de capter le ballon après un tir manqué avant qu'il ne touche le sol
 - **Rebond défensif** : Récupération de balle d'un défenseur après un tir manqué de l'adversaire = changement de statut (attaque / défense) et début de l'attaque.
 - **Rebond offensif** : Récupération de balle d'un attaquant après son propre tir manqué ou celui d'un coéquipier.
- **La montée de balle** : action de faire progresser la balle de sa zone arrière vers sa zone avant. Le plus souvent après un panier encaissé ou un rebond défensif, mais aussi après toute autre récupération de balle (interception, violation ou faute par l'équipe adverse)
- **La contre-attaque** : montée de balle rapide qui cherche à prendre de vitesse la défense.
- **La transition offensive** : lorsqu'à la suite d'une montée de balle rapide, les attaquants sont dans leur demi-terrain (zone avant), mais que la défense n'est pas encore totalement organisée.
- **L'attaque placée** : lorsque l'équipe en attaque organise le jeu sur son demi-terrain (zone avant) face à une défense repliée et organisée.
- **Les remises en jeu** : après toute intervention de l'arbitre (faute ou violation) ou après tout panier encaissé.

2. Principes de base sur la montée de balle et la contre-attaque :

• Occupation de l'espace de jeu :

- Dans la largeur : occuper les 3 couloirs de jeu
- Dans la profondeur :
 - Solutions en **appui** (vers l'avant), plutôt dans un couloir latéral
 - Solutions en **soutien** (vers l'arrière) si le porteur de balle est en difficulté
- Se placer à **distance de passe** : ni trop près (effet grappe), ni trop loin (difficulté technique)



• Principes de jeu et enchaînement d'actions :

- Éviter les passes vers l'avant dans l'axe panier-panier : le receveur est nécessairement dos au sens de progression de l'attaque
- Juste après la récupération du ballon, chercher à mettre le ballon sur un côté : car les défenseurs se replient dans le couloir central.
- Si le porteur de balle n'a pas de solution de passe : il progresse en drible dans son couloir ou en reprenant le couloir central (permet de s'ouvrir les angles de passe)

• Remarques sur la contre-attaque :

- Elle se caractérise par un rapport de force favorable à l'attaque immédiatement après la récupération du ballon :
 - La défense est prise de vitesse
 - Situation de surnombre pour les attaquants
- > Elle ne se caractérise pas par un temps absolu et prédéfini dans lequel il faudrait prendre un tir.

3. Principes de base sur le jeu placé :

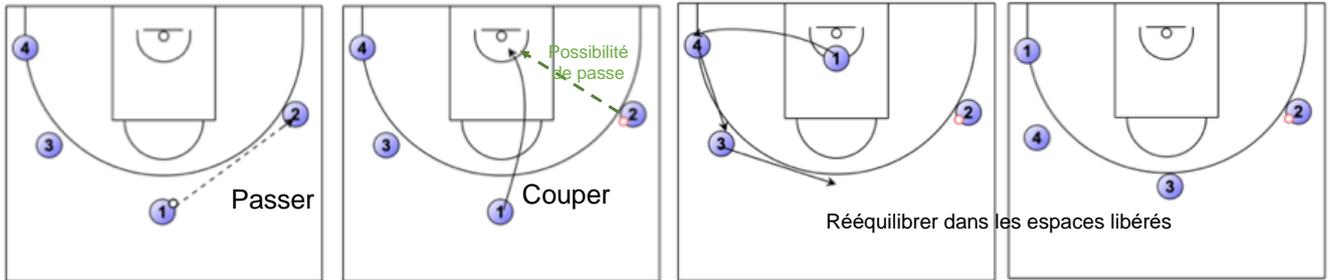
• Occupation des espaces :

- Espacement des joueurs pour agrandir la surface à couvrir pour la défense et faciliter la circulation du ballon
- Libérer le couloir de jeu direct pour permettre au PdB d'aller au panier
- Avoir des solutions côté balle et côté opposé

• Enchaînement des actions / choix décisionnels :

- Exploiter le « **passe et va** » : action de faire une passe et couper vers le panier pour un retour de passe.
- Exploiter les « **back-door** » : action de couper dans le dos de son défenseur vers le panier pour recevoir directement une passe
- Rééquilibrer le jeu après les déplacements
- Se démarquer dans son secteur de jeu sans aller trop proche du PdB ou des autres NpB
- Exploiter le 1 contre 1 et passer la balle si on se retrouve bloqué par la défense

> Exemple d'exploitation du « passe et va » en 4 contre 4 :



Exemple d'exploitation du « back-door » :

Le défenseur est sur la ligne de passe : je coupe au panier

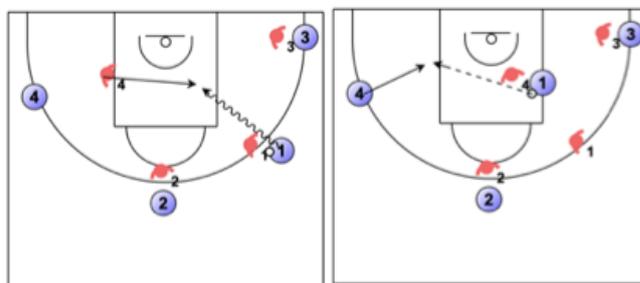


> Exemple d'exploitation du 1 contre 1 :

Dépasser son défenseur en dribble pour aller au panier



Si sur la pénétration en dribble, un autre défenseur vient bloquer le PdB, se rendre disponible pour recevoir une passe



4. Remarques sur quelques notions courantes :

• Notion de « situation favorable de tir » (SFT) :

- Elle se caractérise par :
- Une distance de tir le plus proche possible de la cible
- Une pression défensive la plus faible possible sur le tireur

- Elle est relative au niveau de pratique des joueurs (pour un expert, un tir à 3 points avec un défenseur à 50 cm de lui peut représenter un SFT)

- **L'effet grappe :**

- Il est souvent imputé aux attaquants qui sont attirés par le ballon.
- Mais elle est souvent en grande partie causée par les défenseurs qui vont à plusieurs sur le porteur de balle. Celui ne pouvant plus réaliser de passe sous la pression multiple, ses coéquipiers ont tendance à se rapprocher de lui.
- > Il est donc nécessaire de réguler l'activité des défenseurs par des règles précises.

5. Quelques aspects techniques :

a. Le tir :

i. Tir en course (aussi appelé « double pas ») :

Tir réalisé après 2 pas sans dribler (soit après avoir driblé, soit directement après réception d'une passe en étant en course).

Attention : si l'on a le ballon en étant à l'arrêt, on ne peut pas engager de double pas sans utiliser le dribble au préalable, sous peine de faire un marcher.

- **Réalisation :**

- Double pas réalisé à droite du panier :

- 1^{er} appui pied droit, puis pied gauche (impulsion vers le haut) + monter le genou droit vers haut (pour aller le plus haut possible)
- Le lâcher de balle se fait avec la main droite

- À gauche du panier : gauche / droite et lâché de balle main gauche

- 2 types de finition pour le lâche de balle :

- *Main en pronation* : paume de la main vers le ciel, bout des doigts vers l'arrière (se rapproche du tir « classique ») = Push-up
- *Main en supination* : paume de la main vers le ciel, bout des doigts vers l'avant = Lay-up

ii. Lancer franc

Tir qui s'effectue sans opposition et sans pression temporelle.

- **Réglementairement :**

- Il s'effectue dans le demi-cercle de lancer franc : le joueur peut se positionner où il veut
- Le joueur peut sauter pour tirer, à condition de ne pas atterrir en dehors du demi-cercle

- **Critères de réalisation :**

- Pieds quasi parallèles et espacés de largeur d'épaules et à peu près sur la même ligne (le pied-fort peut être légèrement en avant)
- Alignement vertical pied-genou-coude-poignet-index
- Ballon posé sur les phalanges de la main qui tire, l'autre main sert de guide (ne doit pas exercer une forte pression sur le ballon)
- Genoux fléchis et coude du bras tireur fléchi à 90°

- Pousser dans les jambes et le bras tireur en même temps
- Monter le coude puis extension du coude et flexion du poignet
- La trajectoire du ballon doit être « en cloche »

iii. Tir en extension / suspension :

- Il s'agit d'un tir réalisé après un saut vertical, appel à 2 pieds.
- La prise d'appui peut se faire de 2 manières :
 - Appuis simultanés : les 2 pieds touchent le sol en même temps
 - Appuis alternatifs : les pieds touchent le sol l'un après l'autre
- 2 situations de tirs différentes :
 - Tir après réception d'une passe = « réception – tir »
 - Tir après dribble = « dribble – tir »
- Critères de réalisation (idem lancer franc) :
 - Lâcher le ballon en fin de phase ascendante du saut (tir en extension)
 - Ou au point culminant du saut (tir en suspension)
 - Retrouver le sol au même endroit que l'appel, pour éviter un contact avec le défenseur

b. La passe :

- Implique un passeur et un réceptionneur.
 - Le passeur doit faire en sorte que la balle arrive au plus près des mains du réceptionneur.
 - Le réceptionneur doit avoir les mains prêtes à recevoir la balle et être actif dans l'attrapé (aller vers le ballon)
- Une multitude de types de passe et de situations de passe :
 - Passe directe / passe à terre
 - Passeur à l'arrêt / en mouvement (passe dans le dribble...)
 - Réceptionneur à l'arrêt / en mouvement
 - Passe à 2 mains / passe à 1 main (et attrapé à une main ou à 2 mains)
 - Passe au-dessus de la tête (type touche de foot)
 - Passe dans le dos
 - Alley-oop : passe en hauteur, réceptionnée en vol pour un tir en smash
- Notion de passe décisive : Passe qui permet au réceptionneur de marquer directement un panier.

c. Le dribble :

i. Fonctions et types de dribble :

- Progresser avec le ballon : dribble de progression ; dribble de contre-attaque
- Dépasser un défenseur : dribble de dépassement ; dribble de pénétration
- S'ouvrir les angles de passe
- Se créer une action de tir

- Conserver le ballon / temporiser : drible d'attente ; drible de protection

ii. Techniques de drible :

• Départs en drible :

- Départ croisé : engager un drible avec une main en avançant l'appui opposé (ex : drible main droite en avançant le pied gauche)
- Départ direct : engager un drible avec une main en avançant l'appui du même côté (ex : drible main droite en avançant le pied droit)
- Remarque : le départ direct engendre plus de marcher que le départ croisé

• Protection du ballon :

- Mettre son corps entre le ballon et le défenseur
- Utiliser le bras libre pour protéger son drible (sans pousser le défenseur)

• Changements de main :

- Changement de main simple : passer la balle d'une main à l'autre (rebond au sol obligatoire)
- Dribble entre les jambes & drible dans le dos : Permet d'effectuer un changement de main en protégeant le ballon (le corps fait obstacle)
- Dribble renversé (ou « reverse ») : action d'effacer un défenseur en effectuant une rotation de 360° en même temps que le drible (on met ainsi le défenseur dans son dos)

d. Le démarquage :

• Espaces de démarquage :

- Vers le panier
- En s'écartant du panier
- Le démarquage doit se faire dans un espace libre et ne pas empiéter sur les espaces de jeu des coéquipiers

• Modalité pour se démarquer seul :

- Changement de vitesse
- Changement de direction
- Feintes
- Rompre l'alignement entre le PdB et le défenseur
- Aller vers le panier, puis ressortir vers la ligne à 3pts

Remarque : il existe des modalités de démarquage à l'aide des partenaires, à travers le jeu d'écran entre non-porteurs. À proscrire en milieu scolaire.

B. En défense :

1. Les différents types de défenses :

a. Défense individuelle :

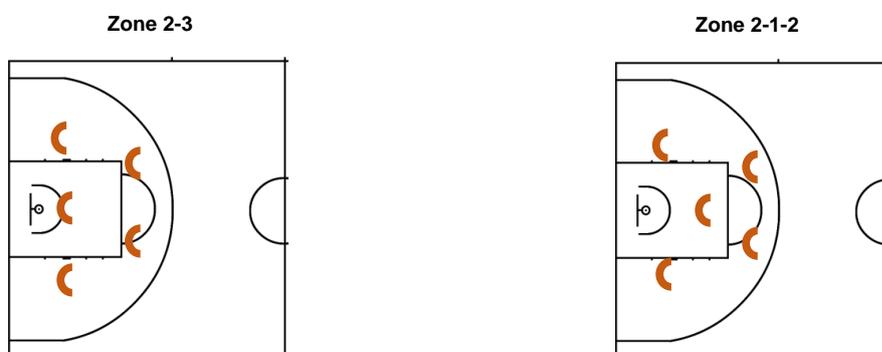
- Principe : Chaque défenseur défend exclusivement ou prioritairement sur un seul attaquant.

- **Individuelle stricte** : le défenseur reste sur son attaquant quoi qu'il arrive, sans venir aider un coéquipier qui se serait fait dépasser par le porteur de balle
- **Individuelle avec aides et rotations défensives** :
 - Si le PdB dépasse son défenseur, un autre défenseur va quitter son propre attaquant pour venir aider sur le PdB.
 - Puisqu'il a quitté son attaquant, cela implique une organisation collective pour effectuer des rotations défensives.
 - Elles peuvent être plus ou moins complexes, d'une rotation simple à 2 joueurs (on échange l'attaquant sur lequel on défend) à une rotation complète (tous les défenseurs vont se « décaler » d'un attaquant)
- **Défense tout-terrain ou demi terrain** :
 - **Tout-terrain** : on prend en charge les attaquants le plus tôt possible après le changement de possession. Par exemple, après avoir marqué un panier, on défend immédiatement dans la 1^{re} moitié de terrain.
 - **Demi-terrain** : lors du changement de possession, les défenseurs se replient dans le demi-terrain adverse, pour éviter de s'exposer à la contre-attaque.

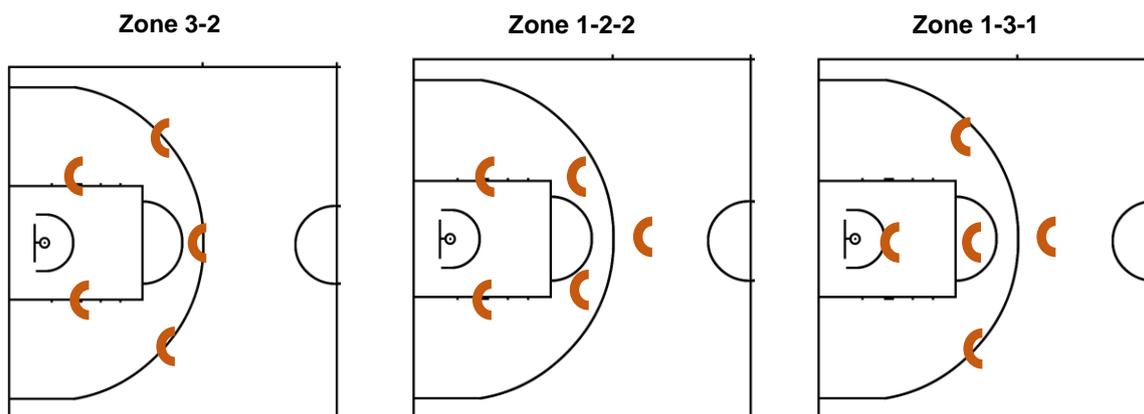
b. Défenses de zone :

- **Principe** : chaque joueur occupe une position initiale prédéfinie. Lorsqu'un attaquant passe dans le secteur qu'il défend, il le prend en charge jusqu'à ce qu'il change de secteur.

i. Zones « Paires » :



ii. Zones « impaires » :



2. Principes de base de la défense homme à homme :

• Principe commun quelle que soit la situation :

- Être placé entre son joueur et le panier
- Voir son joueur et le ballon

• Différentes situations à distinguer :

- Défense sur porteur de balle : de manière générale, chercher à l'orienter vers les lignes de touche ou la ligne de fond, mais pas vers l'axe panier-panier
 - PdB à l'arrêt :
 - N'a pas encore driblé : conserver une distance de « sécurité » (1 bras)
 - A arrêté son dribble : je peux me rapprocher pour gêner la passe ou le tir
 - PdB en dribble : être en position légale de défense ; se déplacer en pas chassés ou pas croisés ; Courir pour repasser devant lui s'il on est dépassé.
 - Sur action de tir : possibilité lever les bras et de sauter pour gêner, à condition de rester dans son cylindre
- Défense sur non-porteur de balle :
 - Voir le ballon & son joueur en même temps ;
 - Plus mon joueur est loin du ballon, plus je peux être loin de mon joueur
 - Lorsque mon joueur est côté opposé au ballon, je suis en position d'aide défensive

3. Quelques aspects techniques :

- Les déplacements : course ; pas chassés ; pas croisés
- Position de défense sur PdB : appuis espacés ; sur plante de pied ; jambes fléchies
- Chasser la balle lors du dribble : de l'intérieur vers l'extérieur