Basket-ball Les techniques individuelles

Raphaël LECA

Septembre 2023

Culture STAPS

www.culturestaps.com

Trois niveaux de lecture du diaporama

Définition et conception de la technique

■ IMPORTANCES ++ : A RETENIR

Dribbles

■ IMPORTANCE + : INFO. COMPLEMENTAIRES

☐ IMPORTANCE = : ILLUSTRATIONS

Tirs

Passes

Qu'est-ce qu'une technique corporelle ?

Définition et conception de la technique

Dribbles

Tirs

Passes

- Selon G.Vigarello & J.Vivès (1983), la technique est « l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre pour effectuer le plus efficacement une tâche donnée ».
- Selon N.Gall (1997), une technique :
 - o est transmissible = elle peut faire l'objet d'un enseignement;
 - est efficace = elle provoque une amélioration des performances;
 - o s'incarne dans un geste = c'est une production motrice;
 - possède une signification fonctionnelle = elle a une fonction, elle sert à quelque chose.

Qu'est-ce qu'une technique corporelle ?

Définition conception de la technique

Une technique c'est une solution pratique utile pour le jeu.

Dribbles

Tirs

Passes

Au basket-ball elle permet de :

- → Avancer vers la cible (dribbler, passer).
- → Lancer la balle vers le panier (tirer).
- → Ne pas se laisser prendre la balle (protéger).
- → Tromper l'adversaire (feinter).
- → Lire le jeu (lever la tête).
- → Récupérer le ballon (interception, rebond).
- Protéger la cible (jeu de jambe défensif, contre).

Qu'est-ce qu'une technique corporelle ?

Définition et conception de la technique

Dribbles

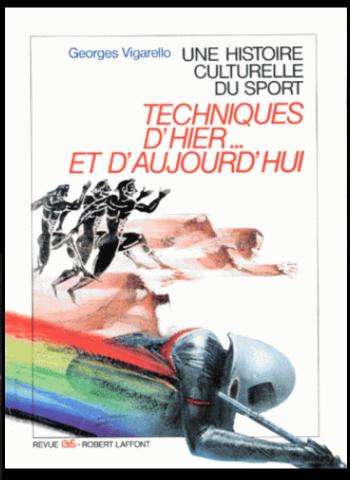
Tirs

Passes

Rebonds

Pour G.Vigarello (1988), les techniques sportives sont aussi **culturelles** = elles s'inscrivent dans une histoire et témoignent à chaque époque d'une façon de se mouvoir.





Les techniques corporelles au basket-ball

Définition et conception de la technique ☐ Au basket-ball, la technique individuelle concerne surtout le maniement du ballon, mais aussi la défense sur porteur et non porteur de balle.

Dribbles

Elle permet en attaque de :

- tirer vers le panier ;
- o passer à un partenaire ;
- o dribbler pour attendre, déborder, ou se déplacer ;
- pivoter pour feinter ou pour s'orienter ;
- o effectuer le rebond pour récupérer la balle après un shoot;

o et surtout enchainer de façon fluide ces différentes actions.

Tirs

Passes

- Elle permet en défense de :
 - ogêner la progression du porteur de balle ;
 - intercepter et contrer le ballon ;
 - contester les passes.

Conception de la technique

Définition et conception de la technique

Dribbles

Tirs

Passes

- Pour une conception **fonctionnelle** et non formelle de la technique.
 - La conception fonctionnelle de la technique voit en elle un moyen au service de l'efficacité dans le jeu.
 - La technique a une fonction. Elle offre des pouvoirs moteurs pour le jeu.
 - La technique doit être apprise en relation avec les intentions présentes dans le jeu.
- La conception formelle de la technique voit en elle une fin en soi.
 - La technique c'est alors reproduire (imiter) de façon décontextualisée (en dehors de la logique du jeu) le geste du champion = technicisme.

Conception de la technique

Définition et conception de la technique

Dribbles

Tirs

Passes

- Apprendre en jouant ou apprendre pour jouer ?
 - <u>D'un côté</u>: « Le jeu vaut par lui-même, jouer apprend à jouer » (Erick Monbaerts. Pédagogie du football. Apprendre à jouer par la pratique du jeu. Vigot, 1999).
 - <u>De l'autre</u> : il faut maîtriser les fondamentaux individuels avant de jouer.
- Notre position: ce qui définit le basket, c'est la lecture, le choix, et la réalisation motrice (ce n'est pas que la réalisation). Il faut donc favoriser l'adaptation du joueur et non l'application de solutions.
- L'enseignement de la technique doit « accompagner » l'évolution du jeu. Cet ens. peut alterner les situations authentiques (logique interne) et les situations décontextualisées (drill).

Conception de la technique

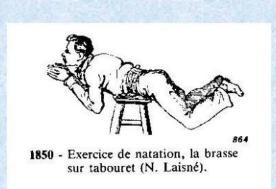
Définition et conception de la technique

Dribbles

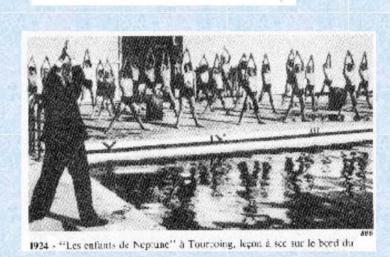
Tirs

Passes

Rebonds



Est-il possible d'apprendre une technique en dehors de son milieu ? → le cas de la natation





1940 - Suspension Trotzier.

Définition et conception de la technique

Définition = conclusion souhaitée de l'attaque, qui consiste à lancer avec précision le ballon dans la cible (= le ballon pénètre dans le panier par le haut).

Les tirs

□ Le basket-ball est un sport d'adresse en raison de la présence d'une cible haute et de petite taille (diamètre du cercle = 45 cm, diamètre du ballon = 24 cm).

Dribbles

☐ L'horizontalité et la hauteur de la cible impose d'imprimer au ballon une trajectoire parabolique (sauf le smash) :

Passes

• si l'angle est de 60° le tireur utilise 86% de la surface du cercle ;

- si l'angle est < 30° le ballon ne peut plus rentrer directement dans la cible.
- La trajectoire idéale est proche de 40°.

Définition et conception de la technique

□ Le très haut niveau NBA se caractérise par un total moyen de 85 tirs par match (pour 48 minutes de jeu).

Les tirs

☐ En France en Pro A la moyenne est à 63 tirs pour 40 minutes de jeu (+ 10% à temps de jeu égal).

Dribbles

- Deux zones de tirs dans le jeu :
 - Tir à 2 pts = en-deça de la ligne à 6,75 m.
 - Tir à 3 pts = au-delà de 6,75 m (7,23 en NBA).

Passes

Rebonds

L'évolution récente du jeu est marquée par une augmentation des tirs à 3 pts (en 2015-2016 l'équipe des Golden Stat Warriors a pris 2592 tirs à 3 pts avec 41,6% de réussite moyenne !) → importance prise par le tir extérieur dans le basket moderne.

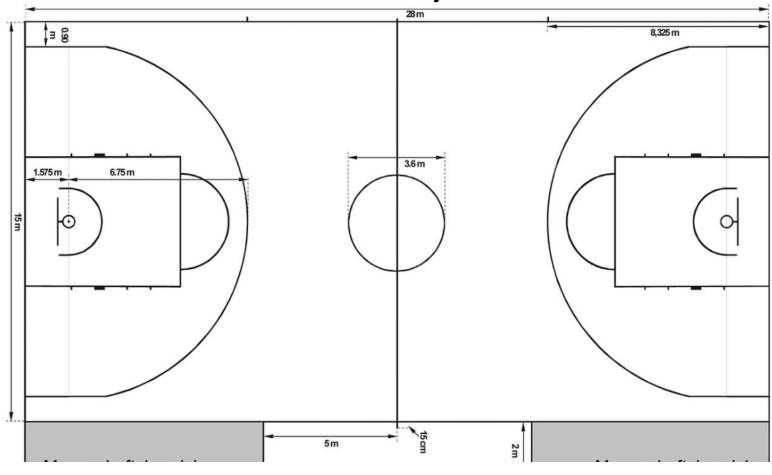
Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes





Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

- L'expert (selon G.Bosc & B.Grosgeorges, Guide pratique du basket-ball. Vigot, Paris, 1985):
 - Il dispose dans son répertoire de différents types de tirs (en course, à l'arrêt, en suspension, en « lay-up », smash...).
 - Il est adroit (réussite >90% sous le panier, 70% à mi-distance, 50% à 3 pts).
 - Il est capable de marquer à toute distance, toute position, main D et main G (sous le panier), à l'arrêt ou en déplacement.
 - Il utilise la forme de tir la plus efficace au regard des exigences de la situation (à l'arrêt au lancer-franc, en suspension à ½ distance, en course pour finir une contre-attaque...).
 - Il est équilibré (même dans le déséquilibre).
 - Il se stabilise facilement et rapidement.
 - Il coordonne bras-jambes et utilise toutes les forces pour tirer (libération des degrés de liberté articulaire, poignet souple).
 - Il est capable de modifier le tir au cours de sa réalisation, notamment dans des situations acrobatiques du type tir de près en 1X1 (plasticité et flexibilité du tir).
 - Il dispose d'une grande qualité de l'information : il a un seul repère (le cercle), mais il le fixe très tôt et très longtemps (voir étude de B.Grosgeorges et H.Ripoll, INSEP, 1979).

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Différents types de tirs : tirs en suspension (jump shoot), le fadeaway, tirs en course (lay up, lay down, lay back, push up, finger roll, flotteur, power), tirs intérieurs (crochet, bras roulé, claquette), tir de lancer-franc, smashs.





□ « La formation des qualités d'adresse chez le joueur exige que l'on s'attaque simultanément au double problème de l'appropriation des techniques et de l'adaptabilité du tireur » (G.Bosc, B.Grosgeorges, 1985).

Techniques individuelles en attaque Le tir de lancer-franc

Définition et conception de la technique

Définition = seul tir sans opposition et seule habileté fermée du basket-ball (à l'arrêt à 4m80 face à la cible). C'est un tir de réparation (pour certaines fautes). Il vaut 1 point.

Les tirs

Dribbles

Passes



Techniques individuelles en attaque Le tir <u>de lancer-franc</u>

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Critères de réalisation :

- Verticalité et équilibre du corps = ballon, index, coude, genou, pied sont alignés verticalement.
- Ballon sur les phalanges de la main qui tire, poignet cassé, coude à 90°, l'autre main sert de guide.
- Concentration et préparation mentale = regard fixé sur le panier.

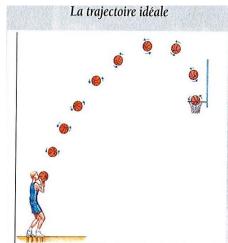


- Le geste est fluide et mobilise tout le corps, l'extension du coude se coordonne avec la flexion du poignet → le ballon tourne sur lui-même.
- Le geste se termine « main dans le cercle ».
- Plus le ballon arrive verticalement au-dessus du cercle, plus la cible est grande.





Les pieds restent au sol



Techniques individuelles en attaque Le tir de lancer-franc

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes







Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension (jump shoot)

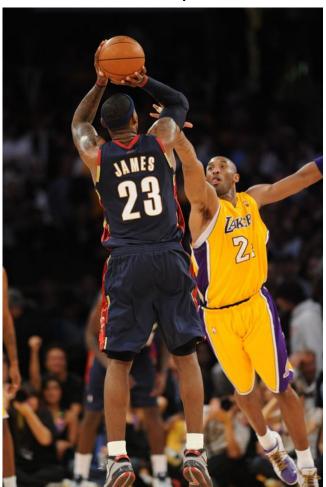
Définition et conception de la technique

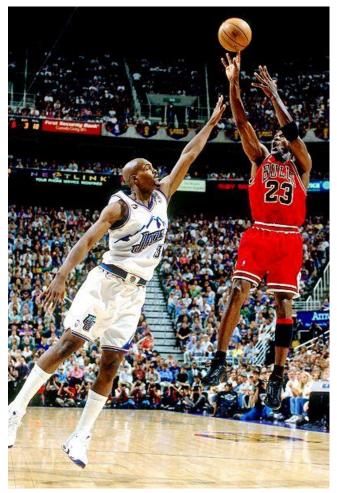
Définition = tir réalisé sans contact avec le sol après un saut vertical appel deux pieds pour éviter le contre (utilisation de la dimension verticale pour se démarquer).

Les tirs

Dribbles

Passes





Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension (jump shoot)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Critères de réalisation :

- Accrocher le regard sur la cible le plus tôt possible (avant, pendant et après le lâcher de balle).
- Réaliser un arrêt un temps (simultané) ou deux temps (alternatif) permettant d'équilibrer et d'orienter le corps (pieds écartés de la largeur des épaules, jambes semi-fléchies, le pied fort souvent légèrement en avant).
- Pendant la suspension armer le bras lanceur à l'horizontal (coude sous le ballon).
- Etre relâché et accompagner le geste de lancer longtemps (fléchir le poignet et allonger le bras).
- Lâcher le ballon au point culminant du saut.
- Terminer le geste bras tendus vers la cible, poignet cassé, main dans le cercle.
- Retrouver le sol au même endroit (pour éviter de faire « faute » en retombant).



Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension (jump shoot)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

- ☐ Importance des arrêts et des appuis dans le tir :
 - Les arrêts et la qualité des appuis permettent de s'orienter vers la cible regard « accroché « vers le panier.
 - Ils permettent aussi la stabilisation du corps et l'équilibre qui conditionnent fortement l'adresse.
 - <u>Technique</u>: appuis simultané (1 temps) ou alternatif (2 temps).
 - Ils sont très importants dans l'apprentissage technique et doivent être présents très tôt dans le programme de formation du jeune basketteur.
 - D'autres appuis permettent de se démarquer :
 - Step back : move utilisé pour se créer un tir en se décalant rapidement <u>en arrière</u> du défenseur (sauter en arrière pour tirer).
 - <u>Side step</u>: move utilisé pour se créer facilement un tir en se décalant rapidement <u>sur le côté</u> du défenseur (sauter latéralement pour tirer).

Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension (jump shoot)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes



Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes





Techniques individuelles en attaque Le tir en suspension



Dribbles

Passes

Techniques individuelles en attaque Le tir en course (double pas)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Définition = tir réalisé après deux pas maximum sans dribble vers la cible (en avant puis en hauteur) permettant d'enchainer la course et un shoot près du panier dans le respect du règlement (marcher). Il permet de se rapprocher du panier en avant et en hauteur.





Techniques individuelles en attaque Le tir en course (double pas)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Critères de réalisation :

- Après le dribble ou la réception de passe, coordonner la prise de balle à deux mains avec le 1^{er} pas et regarder la cible jusqu'au shoot.
- A droite : enchainer droite-gauche + shoot main droite.

A gauche: enchainer gauche-droite + shoot mg.







- Le premier pas est long pour « attaquer » le cercle, le second est court pour sauter haut en montant le genou et rapprocher le ballon du panier.
- La finition (« lâcher » de balle le plus haut possible) → 2 techniques :



Main en supination qui « pose » la balle, paume vers le haut, surtout pour tirer sans l'aide du panneau (lay up, lay down, lay back)



Main en pronation qui pousse la balle, généralement pour tirer à 45° avec l'aide du panneau (push up)

Techniques individuelles en attaque Le tir en course(double pas)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Vidéo Apprendre à tirer en double pas

Techniques individuelles en attaque Le tir en course(double pas)



Les tirs

Dribbles

Passes

Techniques individuelles en attaque Le tir en course (double pas)

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes



Définition et conception de la technique

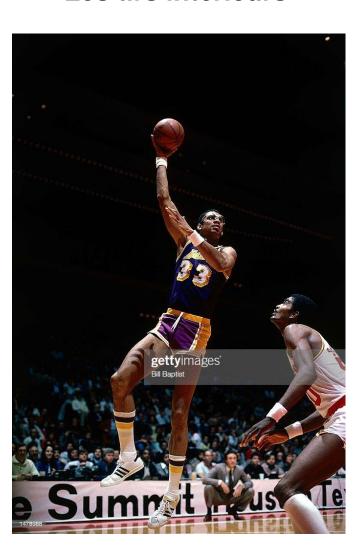
Les tirs

Dribbles

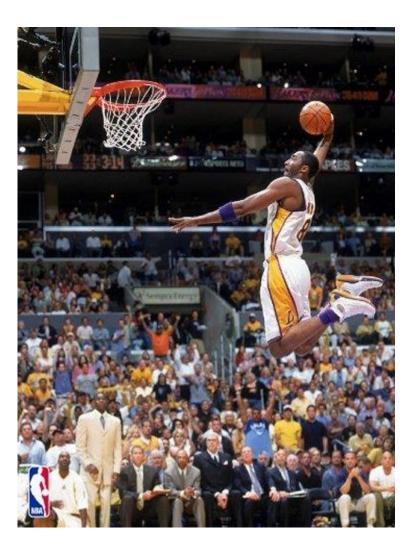
Passes

Rebonds

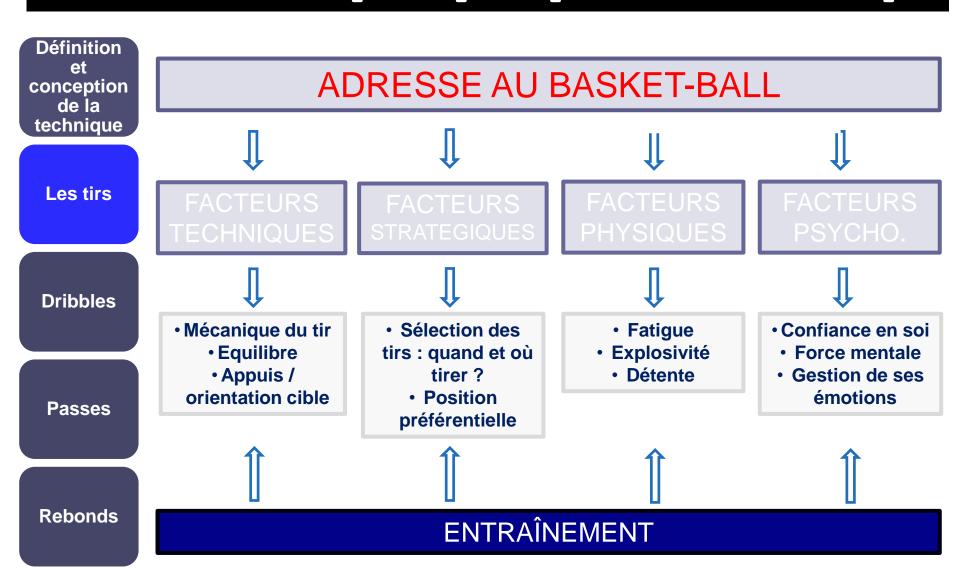
Les tirs intérieurs



Les smashs



Techniques individuelles en attaque L'adresse ne dépend pas que de la technique



Définition et conception de la technique

Définition = action de faire rebondir le ballon à une main pour se déplacer sur le terrain en dirigeant la balle vers la direction voulue dans le respect du règlement.

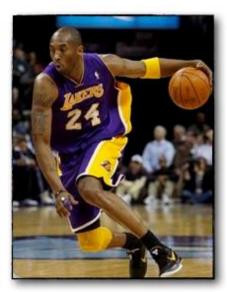
Les tirs

Dribbles

Passes











Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

- Le dribble est la conséquence de deux principes fondamentaux de la logique interne du basket-ball : la balle est jouée obligatoirement avec les mains, et il est interdit de courir avec la ballon dans les mains.
- ☐ Le dribble est contraint par des règles : interdiction de dribbler à deux mains, interdiction de porter le ballon.
- Le dribble permet au joueur :
 - ✓ de faire progresser le ballon ;
 - √ d'échapper à un adversaire ou de se protéger ;
 - ✓ de trouver des solutions de tir ;
 - ✓ de trouver des lignes de passe vers un partenaire.

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

- □ <u>Différents types de dribbles</u>:
 - de progression (ou dribble de contre-attaque),
 - d'attente (ou de protection),
 - de percée (cross-over), de pénétration (changement de rythme et de direction),
 - pour changer de main différentes techniques : dribble croisé, dans le dos, reverse, entre les jambes.

Le dribble est une arme au service du jeu, et pas une fin en soi. Il faut donc savoir quand et pourquoi utiliser le dribble, c'est-à-dire **choisir le dribble** (l'expert dribble utile en vue d'une intention tactique, les débutants abusent souvent de dribbles superflus ou au contraire ne dribblent jamais).

Définition et conception de la technique

Les tirs

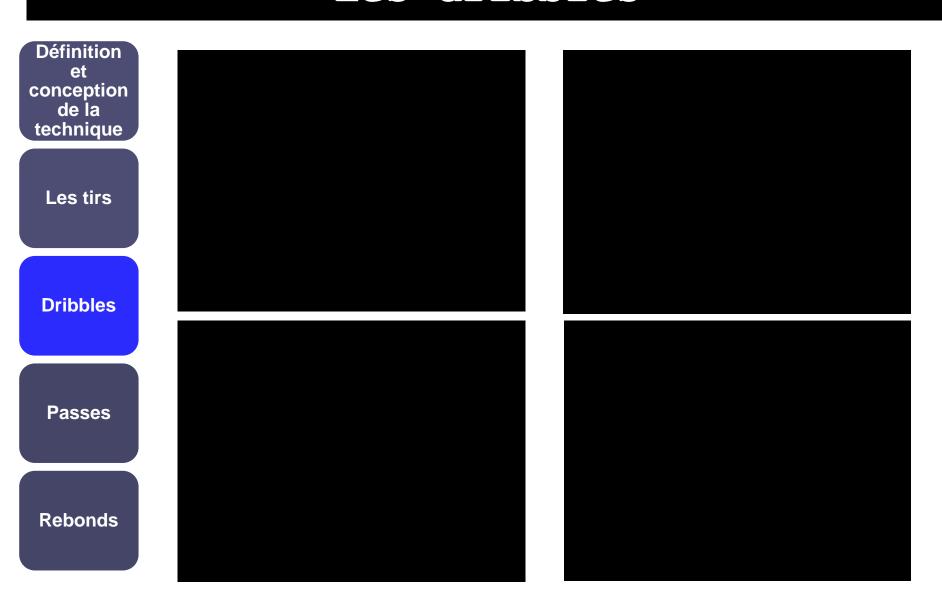
Dribbles

Passes

Rebonds

Critères de réalisation :

- Le dribble s'effectue idéalement à hauteur de la hanche (mais varie selon les types de dribble).
- Tête haute sans regarder son ballon (décentration du regard) pour conserver la vision du jeu et lire la situation (sensations proprioceptives qui demandent beaucoup de pratique).
- Protéger son ballon avec le bras qui ne dribble pas.
- Le ballon n'est pas frappé, mais accompagné par un mouvement de supination/pronation du bras, phalanges écartées en contact avec la balle pour la pousser dans la direction voulue (« coiffer » la balle).
- Le poignet est souple pour modifier la position de la main sur la balle et permettre des changements de direction et/ou des chgments de main.
- Il faut être capable d'utiliser ses deux mains pour dribbler (ambidextrie).
- L'arrêt du dribble :
 - ✓ arrêt simultané (1 temps) → choix du pied de pivot.
 - ✓ arrêt alternatif (2 temps) → 1^{er} pied posé au sol = pied de pivot.
- L'enchainement du dribble avec un tir = le tir en course (double pas).



Techniques individuelles en attaque Les départs en dribble

Définition conception de la technique

Les tirs

Dribbles

Passes

Rebonds

Critères de réalisation :

- Rappel du règlement : « pour commencer un dribble, le pied ne pivot ne peut être levé avant que le ballon ait quitté la ou les main(s) ».
- o Préparation du départ en dribble : fléchi et équilibré sur les appuis, en utilisant la triple menace et les feintes (aiguillage). Le départ croisé
 - 1. Le départ croisé : le joueur avance l'appui opposé à la main de dribble. Le dribble est bas, puissant et rapide.

2. Le départ direct : le joueur avance l'appui de la main de dribble. Le dribble est bas, puissant et rapide.

3. Le départ renversé (ou enroulé) : le joueur renverse un appui afin de passer le défenseur.



Après le choix du pied de pivot (le gauche), le dribbleur décide un départ direct. C'est la main droite qui va

près le choix du pied de pivot (le gau le dribbleur décide un départ croisé pou

ui va dribbler



Techniques individuelles en attaque Les changements de main

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

Critères de réalisation :

- Protéger le ballon avec son corps, bras qui ne dribble pas placé en protection.
- Toujours être équilibré sur les deux jambes, légèrement fléchies.
- Accompagner le changement de direction par un changement de rythme.
- Les changement de main comportent trois dribbles : un dribble de préparation, un dribble de transfert (avec la même main), et un dribble de continuation (avec l'autre main).
- <u>Différents types de changements de main</u>:
 - 1. Changement de main simple : faible pression défensive.
 - 2. Changement de main dans le dos ou entre les jambes : pression défensive moyenne ou forte.
 - 3. Changement de main en renversement (« reverse ») : le changement le plus sûr par la protection constante du corps.
 - **4. Cross-over** : variation de dribbles avec changement de main dans le but de passer un adversaire direct.

Techniques individuelles en attaque Les crossovers

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes



Techniques individuelles en attaque Les passes

Définition et conception de la technique Définition = action de transmettre le ballon à l'aide des mains à un partenaire. La passe implique un passeur et un réceptionneur.

Les tirs

Les dribbles

Les passes





Techniques individuelles en attaque Les passes

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

Différents types de passes :

- overhead pass (passe au-dessus de la tête),
- skip pass (passe transversale au-dessus de la tête),
- chest pass (passe poitrine),
- baseball pass (passe longue à une main),
- handoff (passe de la main à la main),
- passe dans le dribble,
- bounce pass (passe à terre = avec rebond),
- behind the back pass (passe dans le dos),
- lob pass (passe lobée),
- no look pass (passe aveugle),
- assist (passe décisive),
- alley-oop (passe lobée au-dessus du panier reprise en vol pour un smash du réceptionneur),
- give and go (passe et va),
- o etc.

Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

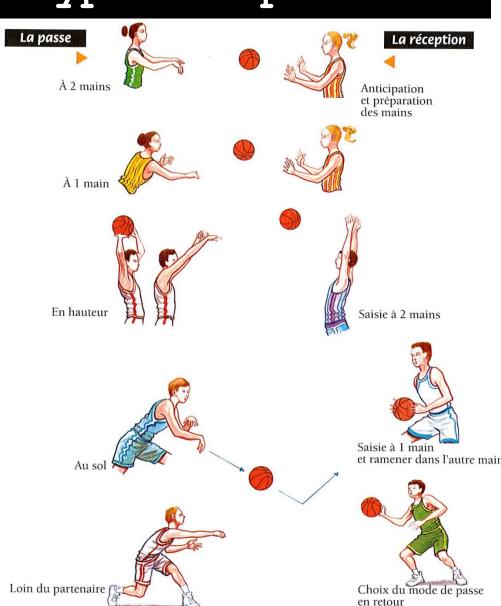
Passes

Rebonds

1. A l'arrêt

Passes à 1 main pieds immobiles

Passes à 1 main en se décalant sur le côté



Définition et conception de la technique

Les tirs

Dribbles

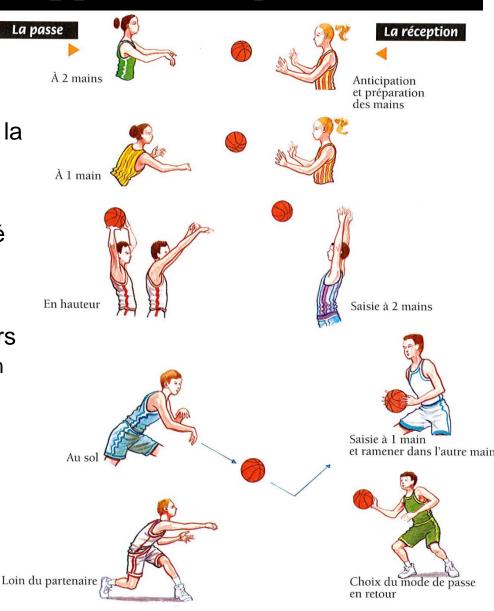
Passes

Rebonds

1. A l'arrêt

A deux mains:

- Bras fléchis à hauteur de la poitrine, coudes écartés.
- Ballon sur les doigts écartés, pouce l'un à côté de l'autre en arrière de la balle.
- Allongement des bras vers l'avant (transporter le ballon sur une longue distance) et fouetté final des doigts.



Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

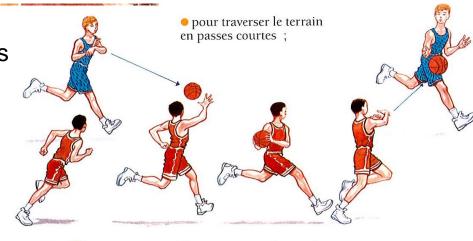
Les passes

Les rebonds

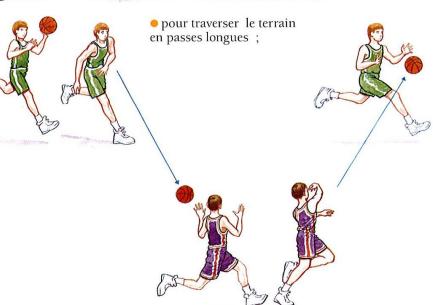
2. En déplacement

 Transmettre le ballon dans la course du receveur.

 Pas plus de deux appuis ballon en main.







Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

2. En déplacement

 Les passes en déplacement doivent être privilégiées dans l'apprentissage technique car ce sont elles qui se rapprochent le plus du jeu.



Définition et conception de la technique

Les tirs

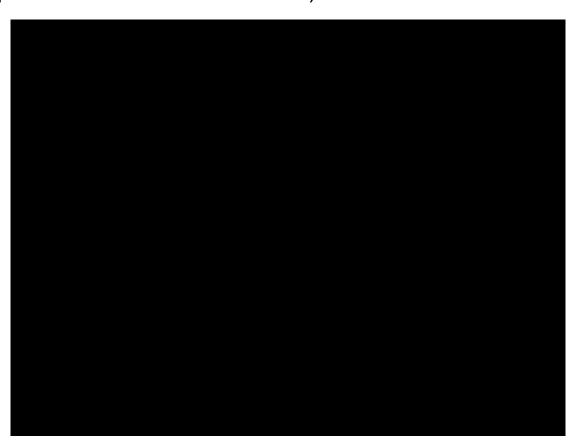
Les dribbles

Les passes

Les rebonds

3. Zoom sur quelques passes spécifiques :

• Passe décisive (assist) = passe délivrée à un joueur qui marque après un dribble maximum (ou après deux dribbles en contreattaque avec finition en 1 contre 0).



Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

3. Zoom sur quelques passes spécifiques :

 Passe et va (give and go) = enchainement d'une passe vers un joueur appui et d'un déplacement vers la cible en vue de recevoir le ballon en position préférentielle.





Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

3. Zoom sur quelques passes spécifiques :

 Alley-oop = passe lobée vers le panier récupérée en suspension et enchainée directement par un dunk.





Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

3. Zoom sur quelques passes spécifiques :

 Passe aveugle (no look pass) = passe qui surprend la défense grâce à une dissociation entre le regard du passeur et la direction de l'échange.





Définition et conception de la technique

Les tirs

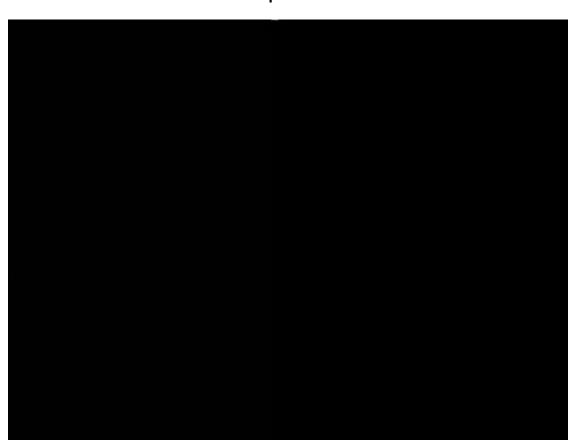
Les dribbles

Les passes

Les rebonds

3. Zoom sur quelques passes spécifiques :

 Passe dans le dos (behind the back pass) = passe à une main avec ou sans rebond réalisée dans le dos du porteur de balle pour rendre la lecture difficile par l'adversaire.



Techniques individuelles en attaque et en défense : le rebond

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

Définition = action de capter le ballon avant qu'il ne touche le sol après un tir non réussi.

Le rebond défensif désigne la récupération de la balle d'un défenseur après un tir de l'attaque adverse (élément fondamental de la transition entre la défense et l'attaque).

Le rebond offensif désigne la récupération de la balle d'un attaquant après un tir manqué de lui-même ou de l'un de ses

partenaires.





Techniques individuelles et attaque et en défense : le rebond

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes



Techniques individuelles en défense le rebond défensif

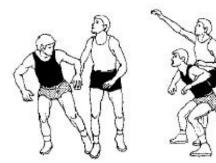
Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

- Critères de réalisation (après le tir d'un adversaire) :
 - Repérer le moment et la position du tir et diriger le regard vers le ballon pour anticiper son point de chute.
 - Occuper la position préférentielle près du panier (65% des tirs manqués rebondissent à l'opposé du tir).
 - Interdire l'accès au panier en réduisant la distance avec l'adversaire pour lui opposer un écran de retard (verrouillage de l'attaquant).
 - Sauter pour prendre fortement le ballon le plus haut possible, doigts écartés.
 - Protéger son ballon (écarter les coudes en prenant du volume) et faire une passe en s'orientant vers un équipier, en général sur un de deux côté.



Techniques individuelles en défense le rebond offensif

Définition et conception de la technique

Les tirs

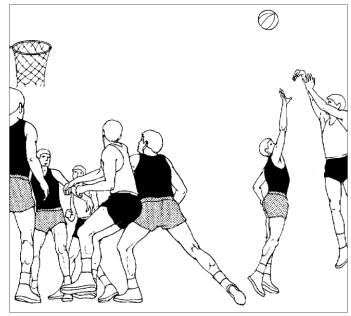
Les dribbles

Les passes

Les rebonds

Critères de réalisation (après le tir d'un partenaire) :

- Repérer le moment et la position du tir et diriger le regard vers le ballon pour anticiper son point de chute (agir rapidement).
- Lutter pour la position préférentielle en essayant de contourner les adversaires sur leur chemin en résistant physiquement.
- Sauter pour prendre fortement le ballon le plus haut possible, doigts écartés.
- Protéger son ballon pour un 2^e tir au panier (avant de retomber au sol = claquette) ou pour une passe à un partenaire et une seconde phase d'attaque placée (ne pas dribbler mais pivoter).



Techniques individuelles en défense <u>le rebond offensif</u>

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes



Techniques individuelles en défense le rebond offensif

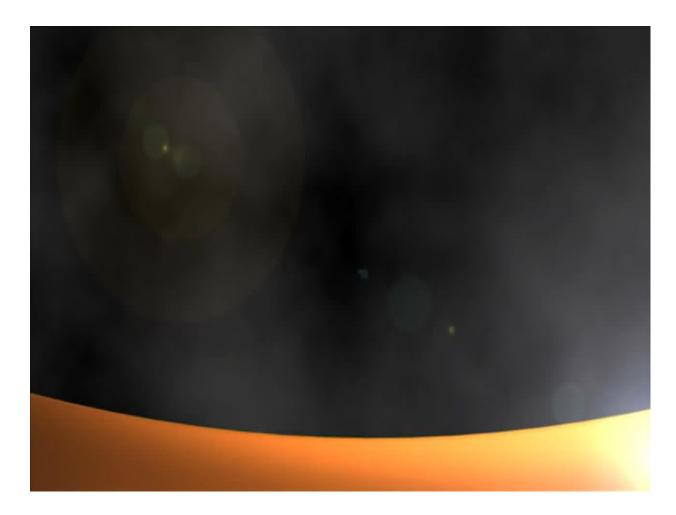
Définition et conception de la technique

Le rebond offensif peut être enchainé directement avec un tir au panier :

Les tirs

Les dribbles

Les passes



Techniques individuelles et attaque et en défense : le rebond

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes



Les techniques au service du jeu

Définition et conception de la technique

Les tirs

Les dribbles

Les passes

Les rebonds

A suivre : l'organisation collective en attaque...

