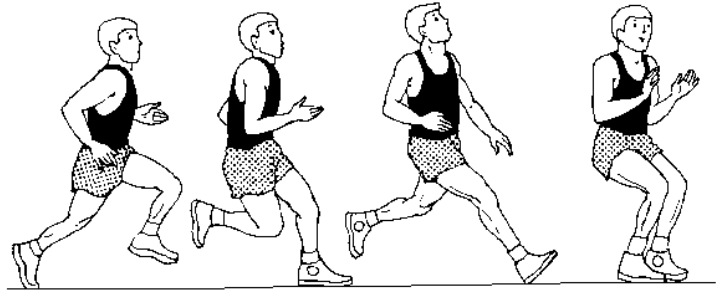


# Les différents types d'arrêts et d'appuis après réception

## Les différents types d'arrêts

### → Arrêt simultané ou arrêt en 1 temps

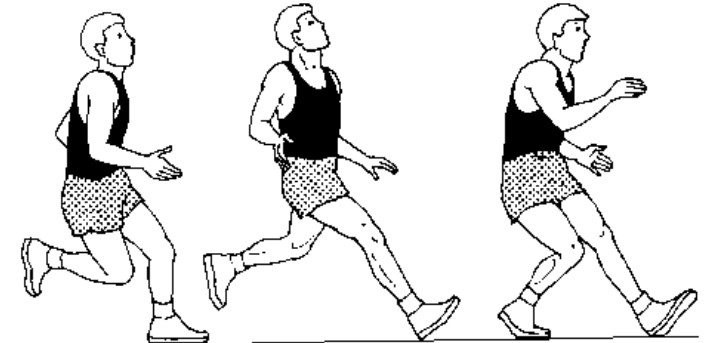
Après un déplacement, les deux pieds du joueur se posent au sol en même temps, le plus souvent sur la même ligne (afin de garder un certain équilibre) par flexion des genoux en avant. Ce type d'arrêt laisse au joueur le choix du pied de pivot. Une réception de balle les deux pieds posés au sol correspond à un arrêt simultané.



### → Arrêt alternatif ou arrêt en 2 temps

Après un déplacement, les deux pieds du joueur se posent au sol l'un après l'autre, une des deux jambes permettant le blocage, l'autre passant vers l'avant. Ce type d'arrêt ne laisse pas le choix du pied de pivot; le règlement impose que le pied de pivot soit le premier appui posé au sol, c'est-à-dire le pied arrière.

Les actions possibles sont moins nombreuses après un arrêt alternatif qu'après un arrêt simultané. Cependant, selon la vitesse de déplacement et la puissance des jambes du joueur, l'arrêt alternatif offre plus de garanties quant à l'équilibre.

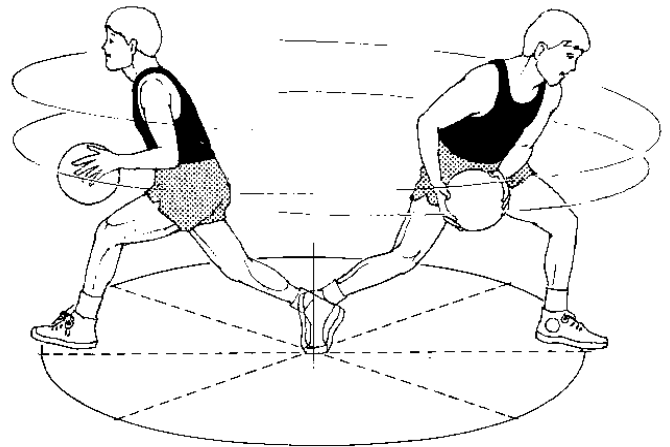


## L'utilisation du pied de pivot

Pivoter, « sur un pied fixe qui n'a pas le droit de progresser, mais qui peut tourner dans tous les sens (image du radar) », c'est rechercher le sol autour de soi avec son pied libre, afin de mettre le joueur en équilibre pour un meilleur rendement de ses gestes.

Les principaux avantages de l'utilisation du pied de pivot sont les suivants :

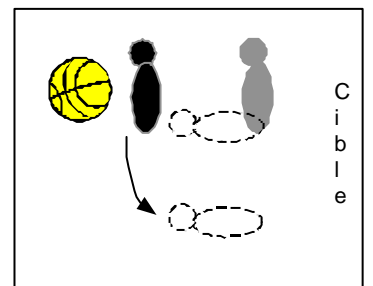
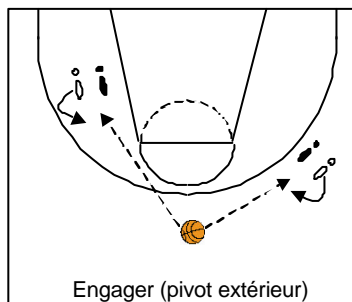
- ♦ facilite grandement la protection du ballon : le joueur va réussir à placer son corps (ou une partie de son corps) entre le défenseur et le ballon;
- ♦ permet de se placer en position de triple menace (passe, dribble, tir) et aide à la réalisation des feintes;
- ♦ permet une orientation favorable à la lecture de jeu.



## Orientation des appuis après réception

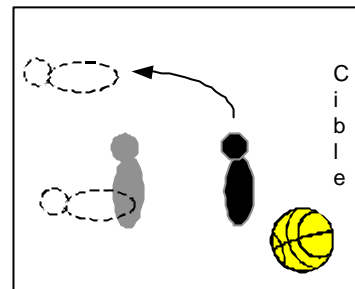
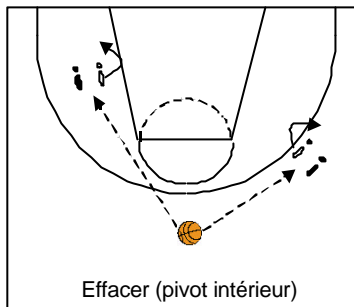
### → Le pivot extérieur ou « engager »

C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'approcher de la cible. On réalise ce pivot lorsque la défense est passive et/ou n'a pas réduit la distance attaquant-défenseur.

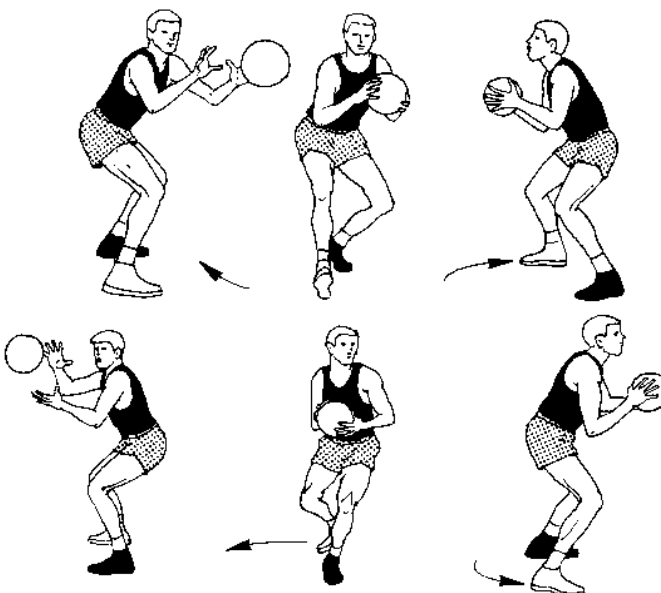


→ Le pivot intérieur ou « effacer »

C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'éloigner de la pression défensive. Pour certains spécialistes des tirs à trois points, ce pivot autorise des choix stratégiques qui ne tiennent plus compte de la logique proximité-éloignement du vis-à-vis, mais de celle de la valeur du panier.



→ Le pivot intérieur ou « effacer »



→ Le pivot extérieur ou « engager »

→ Le pivot de renversement ou « enrrouler »

C'est un renversement long qui permet de passer l'adversaire lorsqu'il tente l'interception.

