

Le perfectionnement technique

B. Grosgeorge, Basbetball, n°603, Sept. 1995

Cette page, depuis 1993 s'efforce de proposer des synthèses d'articles qui présentent une perspective d'application pratique. La finalité de ce qui est proposé se tourne donc vers l'action et la formation des entraîneurs, sans pour autant sous-estimer la richesse incomparable qui pourra être apportée par l'expérience pratique.

En 93 – 94, le thème principal qui avait été choisi concernait les attitudes pédagogiques de l'entraîneur avec toutes les perspectives de mise en situation qui en découlaient.

En 94 – 95, le thème principal concernait la formation physique du joueur et les points d'articulation entre les aspects énergétiques et musculaires.

Cette année, nous voulons engager une réflexion approfondie autour de la problématique du perfectionnement technique du joueur.

Pour être efficace, une formation d'entraîneur doit d'abord cerner ce qui doit servir de "modèle de jeu" de référence.

A ce sujet, nous tenons à rappeler que le jeu pratiqué en Coupes d'Europe des Clubs, n'est pas du tout comparable au basket-ball pratiqué par les équipes nationales (cela se comprend et pourrait facilement s'expliquer par le temps d'entraînement disponible, la spécialisation de certains joueurs ...).

Que pouvons – nous constater au niveau des équipes nationales (seniors ou juniors) ?

- une recherche systématique du jeu rapide, même si celui ci doit déboucher sur du jeu placé lorsque la défense réussit à s'adapter,
- une polyvalence technique de tous les joueurs, même si par la nécessité du jeu, la spécialisation sur les postes de jeu est toujours une réalité.
- une variété importante des formes de jeu, selon les équipes ou pour la même équipe à différents moments de la partie (un jeu à base de passes peut très bien alterner avec des schémas de jeu très codifiés qui mettent en valeur certains joueurs),
- des défenses plus "souples" qui ne contestent pas systématiquement les passes dans les ailes,
- des trappes sur les joueurs intérieurs avec des rotations défensives (plus ou moins) pratiquées selon les équipes,
- et surtout une qualité des fondamentaux dans leur utilisation en situation de jeu (voir à ce sujet l'interview de Michel Gomez, à paraître dans la revue Pivot).

A ce propos, nous tenons à rappeler que le jeu de "feinte" fait partie intégrante des actions de jeu élémentaires et qu'il est très fréquemment utilisé par les joueurs. Les feintes de tir à proximité du panier sont systématiques (pour faire sauter le défenseur ou retarder sa réaction défensive) et les feintes de tir précédées d'un dribble de pénétration de la part des joueurs extérieurs sont utilisées abondamment.

- enfin, une combativité à toute épreuve des joueurs et une solidarité sans faille pour réaliser le niveau de performance escompté!

En basketball, la performance de l'équipe (ou du joueur) est relative, elle dépend du niveau d'opposition produit par l'adversaire.

Un manque d'habitude de confrontation à des défenses très solides peut facilement dérégler une équipe (ou un joueur).

Dans l'adversité, les jeunes joueurs éprouvent souvent des difficultés pour marier :

- agressivité et organisation collective du jeu,
- initiatives individuelles entre joueurs,
- exécution technique (tir ou autre) avec son parfait timing dans la situation de jeu.

Lorsque les joueurs sont en difficulté (collectivement ou individuellement) tout entraîneur tente d'en connaître les causes et les facteurs susceptibles de rendre son équipe moins vulnérable.

La perturbation apportée par l'adversaire est – elle essentiellement :

d'ordre psychologique?

- manque de contrôle émotionnel,
- fébrilité et mauvais choix dans le jeu,

d'ordre relationnel?

- manque de cohésion dans l'action avec des joueurs qui acceptent peu ou assez mal de réduire le champ de leurs actions de jeu,
- trop grande présence de l'entraîneur qui, à distance, essaie de se substituer aux joueurs par ses conseils permanents (sur – coaching),

ou au contraire, ces diverses manifestations ne sont – elles que le reflet d'une technique mal maîtrisée (difficulté supérieure induite par l'intensité, la rapidité du jeu)?

La maîtrise des situations de compétition interagit en permanence avec le niveau technique et réciproquement. Ces remarques nous amènent à nous interroger sur :

- l'exigence de quantité d'entraînement,
- et sur l'exigence de qualité.

Pour le premier point, nous sommes souvent en dessous des normes européennes; par exemple, chez les jeunes, la plupart des joueurs font 300 à 400 tirs par jour et ce volume de tir représente 40 à 50 % du temps d'entraînement.

Inversement sur le second point, nous serions plutôt trop interventionnistes en pensant à tort que les corrections et conseils peuvent remplacer la pratique. Ici, il faudrait faire un effort pour se limiter à l'essentiel et maintenir l'exigence.

Qu'il faille travailler plus, tout le monde en est convaincu; qu'il faille revenir aux choses essentielles, c'est aussi évident. Et, sur le choix des méthodes, il convient de s'arrêter un moment.

Faut – il aller vers davantage d'automatisation de certains gestes techniques avec un recours à des situations très standardisées sur des actions élémentaires, tout en sachant que le jeu produit toujours de l'incertitude? Ne convient-il pas de privilégier des approches plus globales, sachant que ce qui prime en dernier lieu, c'est la parfaite adaptation aux situations de jeux ?

N'existerait – il pas une troisième voie qui permettrait de refaire une bonne part du retard que nous avons accumulé ?

Les articles que nous proposerons ultérieurement s'inscriront dans cette perspective de rénovation pédagogique des contenus et méthodes de formation du joueur.