

TENUS DE BALLE ET PRISES DE POSITION SANS BALLON

B.Grosgeorge
Basket-ball n° 622, juillet 97

Dans les numéros 616 et 617 nous avons présenté les concepts de base de l'attaque (l'occupation de l'espace, les écrans et l'attaque du panier par le dribble; plus récemment ont été proposés des exercices de passes (BB n°618), de tirs (n°619 et 620) et de dribbles (BB n°621) avec les principes essentiels et les formes d'entraînement préconisées pour améliorer ces éléments offensifs (points clés, consignes ...).

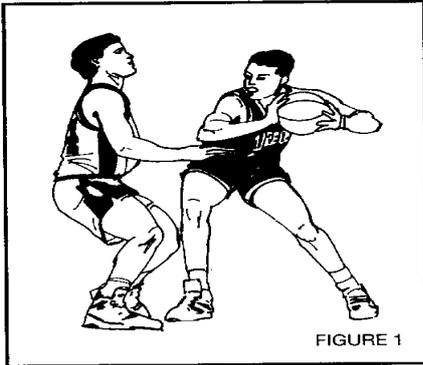
Cela dit, il ne faut donc pas sous – estimer l'importance des tenus de balle et des prises de positions sans ballon. Ces deux éléments complèteront notre tour d'horizon des fondamentaux offensifs. Toutes ces attitudes sont souvent enseignées de façon formelle, sans défenseur et de façon analytique, déconnectée du rapport au jeu. Envisagé ainsi, cet enseignement limite les possibilités de lecture de l'adversaire dans le corps à corps. Ce n'est pas en procédant par simplifications et en enlevant les défenseurs que l'on fait progresser les joueurs. L'agressivité offensive qui demande de savoir maîtriser les situations de réduction de distance, repose sur la capacité à surmonter des déséquilibres passagers provoqués par le contact avec l'adversaire, ou encore à s'en servir pour s'équilibrer.

I. ATTITUDE GENERALE DU CORPS DANS LES TENUS DE BALLE

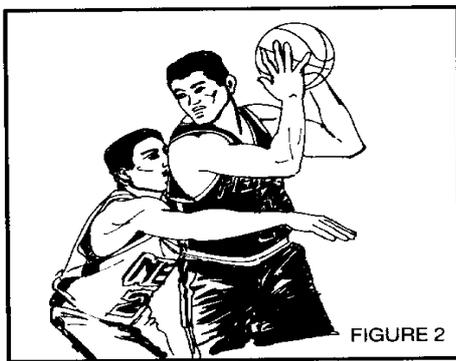
Les joueurs plutôt débutants ont tendance, lorsqu'ils se font presser par la défense, à descendre la balle, la coller au ventre (ou plus bas encore) en restant face à leurs adversaires. Lorsqu'ils sont un peu plus aguerris ils cherchent à protéger leur balle en la mettant au dessus de leurs têtes en étant jambes tendues ...

- Ces deux attitudes incitent le défenseur à se coller encore davantage au porteur de balle pour finalement lui interdire toute action de jeu et le mettre en difficulté.
- Le fait de se tenir "jambes tendues" empêche le joueur de capter les informations qui contribuent à le renseigner sur le réglage de son équilibre. Cherchant prioritairement à se protéger et simultanément, n'ayant que peu de moyens à sa disposition pour mieux s'équilibrer les informations nécessaires à recueillir sur l'adversaire passeront au second plan. Quand votre équilibre est menacé, c'est d'abord à lui que vous vous consacrez... Il n'y a donc pas lieu de s'étonner de voir de nombreuses erreurs de jeu commises par les jeunes joueurs. Améliorer le contrôle et la recherche d'un meilleur équilibre constituent des objectifs prioritaires pour améliorer la lecture du jeu.

Deux éléments peuvent permettre de sortir de cette domination



1. Donner plus de dimension à leur cylindre par une prise d'appuis large (jambes fléchies) qui utilise le pivoter (Figure 1).

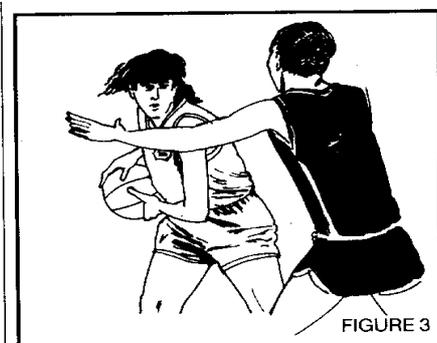


2. Par une mobilisation du ballon combinée à une rotation des épaules qui utilise les avant – bras pour protéger la balle ("éloigner la balle" de l'axe du corps, "casser les bras" du défenseur avec les coudes, telles sont les consignes à donner au porteur de balle) Fig 2.

Selon le poste de jeu la hauteur la plus fréquente de la **tenue de balle** sera différente :

- Pour les intérieurs on préconisera plutôt un tenu au niveau de la poitrine avec une protection des deux coudes "ouverts".
- Pour les extérieurs, le tenu de balle sera plutôt au niveau des hanches, voire plus bas dans la recherche des " 1 contre 1".

La façon de tenir la balle



Pour les droitiers, il est préférable de demander aux joueurs de tenir la balle avec la main droite au dessus de la balle et le coude tiré vers l'arrière. Au moment de l'attrapé de balle, lors d'une passe, J. Wooden puis plus récemment l'un de ses anciens joueurs, B. Sweek, préconisaient de demander la balle de cette façon, dans le but d'avoir déjà les mains placées pour le tir (Figure 3).

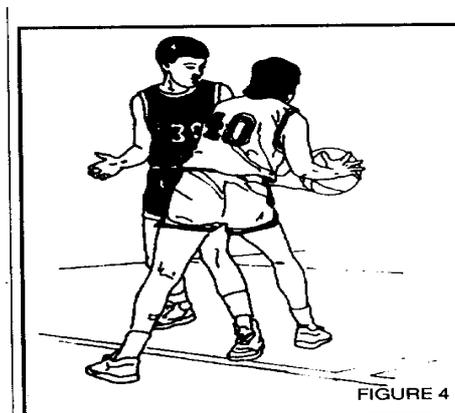
II. LES ACTIONS DE PIVOTER

Dans le cours du jeu, les joueurs utilisent leurs 2 pieds de pivot pour se démarquer, pour s'ouvrir à la balle en sortie d'écran, pour lutter dans la recherche de positions préférentielles; mais lorsqu'il s'agit de "1 contre 1" balle en mains, afin d'enchaîner le départ en dribble le plus rapide, il est préférable de rechercher le départ direct. Si l'on veut simultanément poser un problème au défenseur, le porteur de balle attaquera le pied avant du défenseur. Cette conception demande alors à l'attaquant d'être ambidextre s'il veut exploiter toutes les solutions offensives.

Actuellement la tendance préconisée notamment par J. Krause, M. Wootten... est celle d'utiliser presque exclusivement le même pied de pivot (gauche pour les droitiers) et de se limiter au début à réaliser correctement :

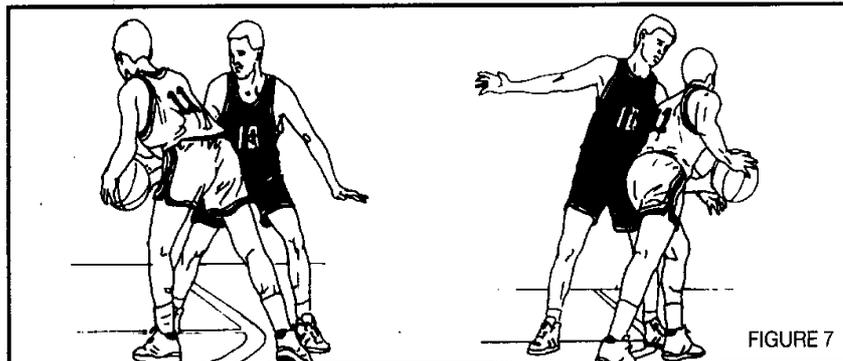
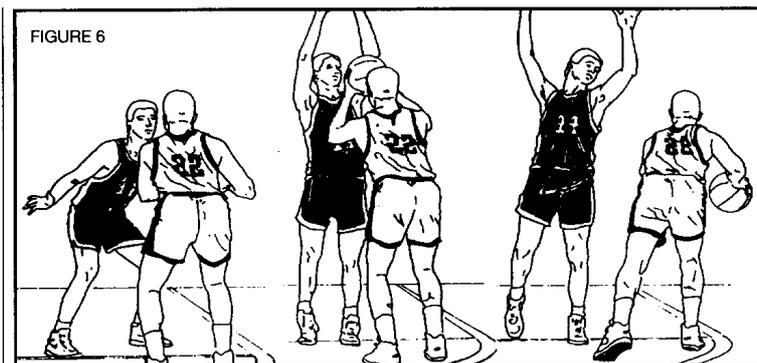
Le départ direct main forte (attaquer le défenseur sur son côté gauche).

A partir d'une position de triple menace engager le pied droit derrière le pied avant du défenseur (Figure 4).



Le planté de pied (jab) en départ direct à droite avec un pas court, pour tester la réaction du défenseur, suivi d'un pas long (Figure 5).

Le planté de pied (jab) enchaîné. d' une position de triple menace avec feinte de tir, suivi d'un long premier pas au moment de la réaction du défenseur à la feinte de tir (Figure 6). M Et aussi le départ croisé après avoir attaqué le pied avant du défenseur qui oblige ce dernier à le reculer (déplacement de la balle vers le genoux opposé en la passant au dessus des épaules avec une protection des coudes ou par le bas) (Figure 7).



Cette option du Pied fort, exploite la plus grande puissance de ce pied et donne à l'attaquant plus de vitesse pour enchaîner une action de tir éventuelle, mais simultanément et limite les choix du porteur de balle :

- ne permet pas de réaliser un départ direct en ligne de fond dans l'aile gauche pour les droitiers,
- ne permet pas d'attaquer le pied avant du défenseur avec le départ en dribble le plus rapide lorsque ce dernier a le pied droit le plus avancé.

Remarque : désormais, compte tenu des nouvelles règles sur le marcher et que les fondamentaux dépendent des règles du jeu, de nombreux entraîneurs demandent aux joueurs de réceptionner la balle avec des arrêts simultanés, mais chose nouvelle, ils insistent pour qu'ils aient les pieds décalés -le pied avant (le plus proche de l'adversaire) devant être le pied gauche pour les droitiers. Cette option permet à l'attaquant de réduire davantage la distance par rapport à son défenseur direct.

III. LES PRISES DE POSITIONS INTERIEURES POUR L'ATTAQUANT

Plusieurs objectifs doivent rester présents à l'esprit de l'attaquant :

Prendre du volume (Figure 8)

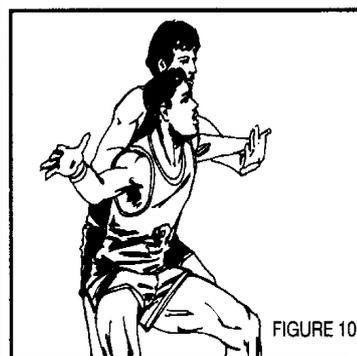
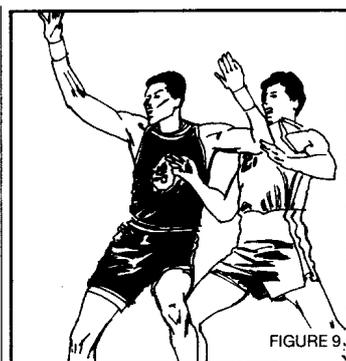
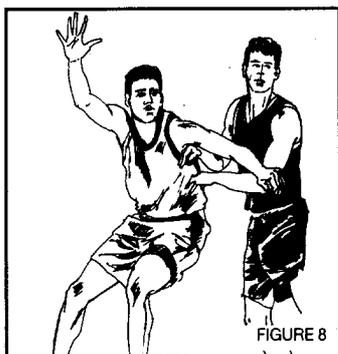
Avec une largeur importante de la prise d'appui au sol, et de la position des avant-bras.

Rester dans l'espace que l'on a décidé d'occuper (Figure 9) et ne pas se faire repousser par le défenseur, d'abord être assis pour pouvoir lire la réaction du

défenseur. Nombreux sont les entraîneurs qui estiment que le jeu intérieur se joue d'abord avec les fesses.

Contrôler l'adversaire (Figure 10)

Le dos, les fesses, les bras, les avant-bras et les mains (antennes lorsque le défenseur est hors du champ visuel) par les contacts qu'ils établissent permettent d'apprécier la réaction du défenseur (on lit le jeu avec tout son corps).



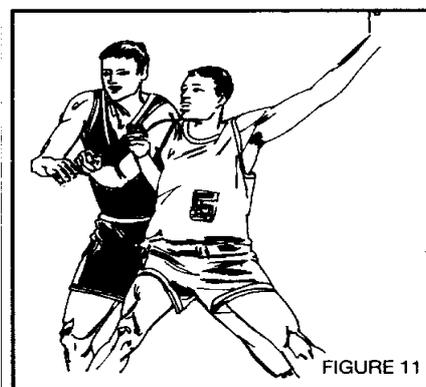
Surpasser les actions défensives

Contrairement à ce qui est le plus souvent tenté par les joueurs, il ne faut pas vouloir à tout prix lutter contre son vis – à – vis

Mais aussi savoir exploiter ses prises de position notamment par :

- un enroulement sur un placement du défenseur placé très haut en semi-interception.

Anticiper la réception de la balle avec le bras le plus loin du défenseur (Figure 11).



- ou un barrage par un engagé de la partie du corps initialement la plus éloigné du défenseur.

Le fait d'utiliser ses avant-bras (en contraction isométrique) donne du volume à l'attaquant (ou lui permet de le conserver) et rend plus délicate l'interception de la passe par le défenseur. A l'attaquant de savoir apprécier la position du défenseur (par le contact) et de demander la balle avec la main opposée au défenseur. A l'attaquant de savoir apprécier la position du défenseur (par le contact) et de demander la balle avec la main opposée au défenseur.

Exploiter les prise de risques du défenseur qui passe devant l'attaquant

Lorsque le défenseur passe devant l'attaquant, l'avant-bras doit être mis en bouclier et le bras opposé vertical (avec les doigts dirigés vers le plafond). Ici le contact et le fait d'attendre que la balle passant au-dessus de la tête permet d'éviter une interception de la passe par le défenseur.