

Appuis défensifs et offensifs : équilibre et vitesse

Extrait de "Basketball, Steps to Succes" de Hal Wissel traduit de l'Américain par Yannick Le Mentec

Appuis offensifs :

Un bon équilibre doit permettre - de se déplacer vite
- de changer de direction
- de contrôler ses arrêts
- de sauter
- de changer de vitesse

Position correcte du corps : - tête au-dessus de la poitrine
- vision de la balle et de l'arceau
- coudes et genoux fléchis
- pieds au sol avec l'écartement des épaules
- dos droit

Mouvements offensifs :

Ils sont au service de la connaissance des secteurs de jeu et des règles de circulation sur le terrain.

- Savoir se démarquer - dans l'axe du panier ;
- par la prise de la position préférentielle (dans les secteurs 4 et 5) ;
- en fonction de la position du défenseur (en back-door si le défenseur se trouve entre l'attaquant et le ballon ; en aiguillant ou en cherchant le contact avec le défenseur puis en s'y soustrayant si celui-ci se trouve sur le chemin au panier).

- Savoir pivoter - en avant ou en arrière
- en protégeant sa balle et en gardant le regard sur le jeu

- Savoir sauter - appel deux pieds (rebond)
(et se réceptionner) - appel un pied (double-pas et contre)

- Savoir s'arrêter après un dribble ou après une réception de passe :

l'arrêt)

- appuis successifs (permet de pivoter face au panier lors de
- appuis simultanés (face au ballon ou face au panier)

- Savoir porter un écran (ce chapitre sera abordé plus tard)

Appuis défensifs :

De bons appuis doivent permettre de se déplacer vite dans n'importe quelle direction et d'en changer en restant équilibré.

position correcte du corps :
(sur le porteur du ballon)

- poids du corps sur l'avant des pieds
- pieds plus écartés que les épaules
- un pied en avant par rapport à l'autre
- coudes et genoux fléchis
- dos droit
- mains au-dessus des épaules (face à un joueur qui ne dribble pas) pour contester la passe ou le tir
- une main *sous* le ballon avec un mouvement de *flickering* sur un joueur qui dribble
- centre de gravité plus bas que celui de l'adversaire
- regard porté sur le bassin de l'attaquant

Mouvements défensifs :

ils sont au service de la récupération du ballon et dépendent des choix tactiques de l'entraîneur.

- Savoir se déplacer
 - pas de côté (vers la droite et vers la gauche)
 - pas d'attaque et pas de retrait
 - pas de reverse (pivot arrière)
 - se déplacer en poussant sur le pied le plus éloigné et en avançant avec le pied le plus proche de la direction prise par l'attaquant, sans jamais les croiser
 - se déplacer avec des petits pas rapides
 - orienter (la défense est un projet collectif)
- Savoir effectuer un rebond défensif (en deux temps : écran-retard ; rebond)
- Savoir se placer à l'opposé du ballon pour mieux aider et reprendre.

Voici quelques indicateurs d'une bonne coordination motrice :

- Court en déroulant son pied (talon – pointe)
- Pour avancer, place le genou au-dessus du pied, et non le buste en avant du pied.
- Pour un déplacement latéral à droite, commence par avancer le pied droit et non le pied gauche.
- Prend une position fléchie sans se pencher en avant, et les genoux ne sont pas "rentrés en dedans".