

Conseils aux jeunes joueurs :

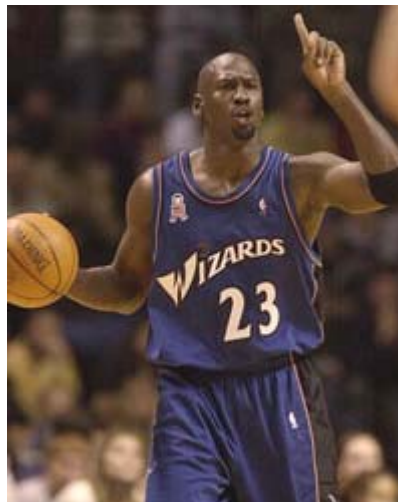
- ❖ La richesse du basket-ball réside dans le fait qu'il est toujours possible de se perfectionner soi-même. Il suffit d'un panier, d'un ballon et la volonté pour s'entraîner et devenir un très bon joueur de basket-ball.
- ❖ L'entraînement, même si vous êtes seul, ne sera jamais une corvée si vous vous fixez un but, et si vous travaillez dur pour y arriver. Vous attacherez du prix chaque jour davantage à votre perfectionnement et si vous ne devenez pas une vedette, vous aurez la satisfaction de savoir que vous avez accompli quelque chose pour vous-même.
- ❖ Les fondamentaux - dribble, passe, tir, appuis, récupération en attaque et en défense - sont le coeur du basket. Il est nécessaire pour vous de connaître à fond ces fondamentaux.

Condition Physique

- ❖ La première chose pour devenir un bon basketteur est, comme dans tous les sports, d'avoir une condition physique parfaite.
- ❖ Même le meilleur shooteur du monde ne peut être bon, s'il n'est pas en condition physique. Fatigué, il perd son adresse et va « sur le banc. »
- ❖ La course vous donnera la coordination, tout en développant vos jambes et votre souffle.
- ❖ Un terrain de basket-ball est si petit qu'il faut des démarrages rapides.
- ❖ En basket-ball, c'est la RAPIDITE du PREMIER PAS qui fait « la différence. » Cela vous sera tout aussi utile en défense qu'en attaque.

Dribble

- ❖ Vous devez être capable de dribbler sans regarder le ballon.
- ❖ Vous devez être capable de dribbler aussi bien de la main gauche que de la main droite.



Passe

- ❖ La passe est le moyen le plus rapide pour déplacer le ballon.
- ❖ Le basket-ball est un sport d'équipe où il faut marquer plus de points que l'adversaire et le meilleur moyen d'y parvenir est de passer la balle au joueur qui est démarqué le plus près du panier.
- ❖ Un très bon passeur, seulement moyennement adroit, aura toujours sa place dans une équipe, quelle que soit sa taille.

Tir

- ❖ Vous devez sentir chaque shoot à l'extrémité de vos doigts. Concentrez-vous sur chaque tir. C'est important. La cible est un point précis sur l'anneau ou sur la planche.
- ❖ La trajectoire est un facteur important du tir. Votre lancer doit être « en cloche » pour trouver la plus grande ouverture du cercle. Gardez les yeux fixés sur la cible, avant, pendant et après le tir.
- ❖ Apprenez à tirer en course main droite et main gauche. Votre bras droit doit continuer dans la direction du panier après avoir lâché le ballon. Ainsi votre balle restera dans la bonne direction.



Attaque

- ❖ En attaque, se déplacer sans le ballon est le principe le plus important. Vous ne pouvez, en restant en place, espérer avoir le ballon.

Rebond

- ❖ En basket-ball, le rebond représente une importante de 75% à 90% pour la possession du ballon. Il est un élément de base en attaque et en défense.

Défense

- ❖ En défense, l'agressivité est le mot-clé. Vous devez être agressif à chaque instant. La défense individuelle est la seule véritable expression de l'individu en basket-ball.
 - ❖ Empêcher votre joueur de recevoir le ballon est votre première mission dans le jeu défensif.
 - ❖ La rapidité est essentielle, non seulement dans la course, mais dans les réactions.
 - ❖ Soyez équilibrés, ne croisez jamais vos jambes. Vos bras participent à l'action.
 - ❖ Déplacez vos pieds d'abord et non votre corps, c'est une règle fondamentale.
 - ❖ Concentrez-vous sur la ceinture de votre adversaire. Tous les déplacements de son corps passent par là.
 - ❖ Ne perdez pas le ballon de vue. Levez la tête de façon à voir vos coéquipiers du coin des yeux.
 - ❖ Connaître son adversaire à fond est un atout pour le défenseur. Observez-le bien sous « toutes ses coutures. » Même si vous êtes sur le banc des remplaçants.
- Parlez en défense est une règle d'or. Une défense muette est une défense battue. Ne changez jamais de joueur sur un écran sans prévenir vos partenaires et « HURLEZ-LE »!!
- ❖ Apprenez à anticiper sur un joueur qui va toujours du même côté.
 - ❖ Attachez du prix à votre défense. « ON NE PASSE PAS » doit être votre devise.

Par Denis STEFFANUT
Inspiré d'Oscar ROBERTSON (USA)