



Cathy MALFOIS

*Préface de Boris Diaw*

# **BASKET**

# **Entraînement**

# **des jeunes**

***Principes fondamentaux***  
***Perfectionnement technico-tactique***

**150 FICHES PRATIQUES**

**@mphora**

27, rue Saint-André des Arts - 75006 Paris



<b>PRÉFACE</b>	<b>7</b>
----------------	----------

<b>INTRODUCTION</b>	<b>9</b>
---------------------	----------

<b>LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ADOLESCENT</b>	<b>13</b>
---	-----------

1) Le processus physiologique de la puberté	14
2) L'évolution intellectuelle	15
3) Des modifications identitaires aux comportements sociaux	15
4) Les comportements extrêmes	16
5) Les motivations des adolescents pour le sport	17
6) Les bienfaits d'une pratique sportive à l'adolescence	18
7) Conséquences pratiques sur l'entraînement	19
8) Blessures, pathologies, surentraînement	20

<b>L'ENTRAÎNEMENT AU BASKET-BALL</b>	<b>23</b>
--------------------------------------	-----------

1) Généralités	24
2) Développer les capacités psychologiques et intellectuelles	24
3) Développer les capacités physiques	26
4) Développer la dimension collective du jeu, en particulier dans le secteur offensif	28
5) Développer les savoir-faire techniques	33
6) Les différences dans l'enseignement selon les sexes	36
7) La spécificité des « pratiques libres »	37

<b>ENTRAÎNER LES JEUNES</b>	<b>39</b>
1) Rôles et attitude de l'entraîneur	40
2) Compétences attendues	42
3) Planification de l'entraînement	42
4/ Organisation des séances	43
5/ L'échauffement d'avant match	48
6/ La spécificité du « coaching »	48
<b>150 EXERCICES DE PERFECTIONNEMENT</b>	<b>51</b>
Exercices d'échauffement avec ballon et perfectionnement des fondamentaux	53
Exercices pour favoriser l'adresse dans les tirs	81
Des exercices pour développer l'agressivité offensive et perfectionner le 1 contre 1	119
Des exercices pour améliorer le jeu rapide	149
Des exercices pour perfectionner les fondamentaux collectifs et la lecture du jeu	181
<b>ANNEXES</b>	<b>211</b>
Fiche de séance	212
Exercices d'étirements activo-dynamiques	214
Exercices proprioceptifs	220
Gainage avec ballon suisse	221
<b>DOCUMENTATION</b>	<b>223</b>

# PRÉFACE

Le basket féminin a été ma source d'inspiration : quand j'étais jeune, ma mère venait de quitter l'équipe de France et c'est CATHY MALFOIS qui était la basketteuse la plus talentueuse de cette époque.

Quelle belle idée de transmettre son expérience de ce sport qui est notre PASSION !

Et traiter du public ado avec ses spécificités est utile parce que c'est une période charnière entre l'enfance avec son jeu libre et l'âge adulte avec son jeu construit érigé bien souvent en systèmes plus ou moins sophistiqués.

Comme Cathy Malfois, je pense qu'à ce moment de la formation il faut privilégier l'enseignement des fondamentaux par le jeu, le plaisir, la liberté...

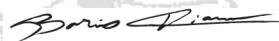
Pour moi le basket est le sport collectif par excellence et l'enseigner en proposant des situations de lecture du jeu, d'entraide permet aux jeunes de se trouver naturellement et de CRÉER avec le plaisir de JOUER ENSEMBLE.

Dans ma propre formation pendant ma propre adolescence j'ai toujours eu cette chance de tomber sur des entraîneurs qui ont respecté mon goût de la PASSE et surtout mon plaisir de travailler toutes les facettes du jeu.

C'est cette richesse qui m'a conduit à la POLYVALENCE dont je récolte les fruits actuellement.

Pour résumer je dirais qu'il faut donner au joueur tous les outils pour lui permettre de faire une bonne LECTURE DU JEU plutôt que de l'enfermer dans des systèmes stéréotypés, c'est ce que propose Cathy Malfois dans cet ouvrage.

Bonne lecture !  
Bonne source d'inspiration !



# L'ENTRAÎNEMENT AU BASKET-BALL



## 1) Généralités

Les principes qui caractérisent le basket-ball sont communs à tous les sports collectifs : il s'agit d'une situation où deux équipes s'opposent dans une alternance de phases offensives et défensives, cherchent à s'organiser pour récupérer la balle, pour la faire progresser vers la cible adverse et à concrétiser cette progression par un tir au panier ; ou au contraire à éviter que l'adversaire ne procède de la même manière.

L'objectif du basket-ball est d'inscrire plus de points que l'adversaire, en tentant de résoudre des problèmes posés, dans un espace délimité, par la présence d'un objet unique, le ballon, de partenaires et d'adversaires, de leurs déplacements respectifs, en s'appuyant sur des qualités spécifiques à l'activité que sont la vitesse, la détente, l'adresse, la lecture du jeu... tout en respectant un certain nombre de règles imposées !

Le basket-ball possède sa logique... mais l'adolescent, tout comme l'enfant, possède la sienne ; alors que la logique de l'enfant est d'agir tout de suite, d'investir l'espace, de posséder le ballon, de jouer, l'adolescent a déjà « intégré » des apprentissages lui permettant d'agir, d'interagir, de réagir... en fonction de paramètres variés.

L'entraînement se construit à partir d'objectifs multiples et diversifiés, qui dépendent des motivations des jeunes, des buts recherchés, du nombre de séances proposées, de l'approche compétitive ou non compétitive de la pratique, etc.

Dans un concept de perfectionnement, les objectifs sont les suivants : développer les capacités psychologiques et intellectuelles, les capacités physiques, les savoir faire techniques, l'adresse, la compréhension du jeu... sans occulter la notion de plaisir, car sans plaisir, il est difficile de réaliser des progrès !

**« Un entraînement sérieux n'est pas incompatible avec la diversion ».**

(Jose María Buceta)

## 2) Développer les capacités psychologiques et intellectuelles

### • En termes de pratique sportive

La pratique d'un sport améliore les capacités psychologiques et intellectuelles. Des études comparatives entre sportifs et non-sportifs le démontrent.

Mais comme je l'ai souligné plus haut, l'adolescence est une période « trouble » qui se manifeste surtout par un rejet de l'autorité, une identification forte à des modèles, à un groupe, par une recherche de reconnaissance et d'autonomie, par la découverte des règles sociales.

On peut penser à juste titre que le basket-ball, sport collectif, permet de développer :

• **les capacités d'attention et de concentration**, par la variété des contenus et par les difficultés posées par des situations nouvelles ;

- **les capacités de mémorisation**, par la diversité et la nouveauté des situations proposées à l'entraînement ;
- **l'amélioration de la gestion des émotions**, par la confrontation avec l'adversité (défaite, échec, etc.) et l'environnement (lieux, public, parents... ) ;
- **la motivation intrinsèque** avec par exemple le simple plaisir de la pratique ou la motivation extrinsèque avec par exemple la victoire de son équipe, selon les objectifs recherchés par chacun ;
- **le goût de l'effort** avec la densité et l'intensité des séances (à condition qu'elles respectent les caractéristiques de l'âge) ;
- **le respect** avec la sujétion à des règles bien définies ;
- **la socialisation** par l'appartenance à une équipe dont les objectifs de chacun sont similaires.

**... « pour autant qu'il s'exerce dans un cadre approprié et avec le soutien d'adultes à la fois ouverts et fermes ». (P.-A. Michaud)**

#### • En termes de compétition

**« La compétition est une réalité saine et inhérente à la vie... Le plaisir qu'on tire de la compétition elle-même (et du contact avec l'adversaire) est souvent un de ses enjeux les plus importants ; la plus grande satisfaction vient d'une lutte serrée où la victoire est venue récompenser une performance particulièrement brillante inspirée par les circonstances et qui ne pourrait être reproduite régulièrement. » (Jean Garneau)**

La compétition soulève beaucoup d'enthousiasme chez les adolescents ; ils en attendent une confrontation avec des adversaires pour pouvoir s'opposer, se mesurer, s'évaluer, se valoriser.

La compétition permet également de canaliser une forme de violence qui peut quelquefois apparaître. **« La compétition devient le moment de l'opposition où l'adolescent peut canaliser une agressivité constitutionnelle normale... »**

La compétition génère de la pression, des contraintes, elle impose une discipline qui, si elle n'est pas excessive, permet à l'adolescent de se construire un projet à la fois personnel et collectif et d'apprendre à gérer des émotions nouvelles.

L'objectif compétitif ne doit pas pour autant être dénaturé, car son intérêt réside avant tout dans sa dimension éducative.

Pendant l'adolescence, la compétition s'avère donc indispensable, mais la valeur accordée à la victoire, tout comme l'importance donnée à la défaite, doivent être modérées.

Une mauvaise gestion de l'échec peut avoir des effets négatifs et perturbateurs chez le jeune, affecter sa motivation, voire à terme le contraindre à l'abandon.

**Exemple de programmation hebdomadaire (en période compétitive pour des minimes s'entraînant quatre fois par semaine et jouant un match le samedi et un match en scolaire le mercredi).**

JOURS	OBJECTIFS
LUNDI	→ Préparation Physique Générale adaptée → Adresse
MARDI	→ Jeu rapide → Perfectionnement des fondamentaux collectifs → Adresse
JEUDI	→ Perfectionnement des fondamentaux individuels → Adresse par ateliers
VENDREDI	→ Jeu rapide → Perfectionnement des fondamentaux collectifs → Adresse
SAMEDI	Match

**Exemple de contenu pour des minimes ayant deux séances hebdomadaires en période de compétition**

**Séance n° 1 - Objectif spécifique :** amélioration de l'agressivité offensive.

**Sous-objectifs :** perfectionnement de la vitesse d'exécution et de l'adresse.

**Prise en main :** présentation de la séance.

**25 min échauffement :** circuit avec ballon, alterné avec des étirements et/ou des exercices proprioceptifs.

**65 min partie principale :**

- 10 min exercice de 1 contre 1 (sur la longueur du terrain) ;
- 15 min jeu réduit 2 contre 2 sur demi-terrain, enchaîné avec du jeu rapide en 2 contre 1 ;
- 10 min exercice d'adresse (ateliers) ;
- 20 min jeu formel 5 contre 5 sur tout terrain (dirigé puis libre) ;
- 10 min exercices de gainage.

**Retour au calme.**

**Séance n° 2 - Objectif spécifique :** perfectionnement des fondamentaux collectifs.

**Sous-objectifs :** amélioration de la lecture de jeu, perfectionnement de l'adresse.

**Prise en main :** présentation de la séance.

**25 min échauffement :** circuit avec ballon, alterné avec des étirements et/ou des exercices proprioceptifs.

## CIRCUIT 9

## OBJECTIF

Exercice d'échauffement.

## SOUS-OBJECTIFS

Perfectionnement des fondamentaux, de l'adresse dans les tirs.

## ORGANISATION

Sur tout le terrain, un ballon pour 3.

## DÉROULEMENT

**A :** 1 tire au panier, récupère sa balle et passe à 2 qui s'est présenté dans l'axe ; 2 passe à 3 qui sprinte vers le panier.

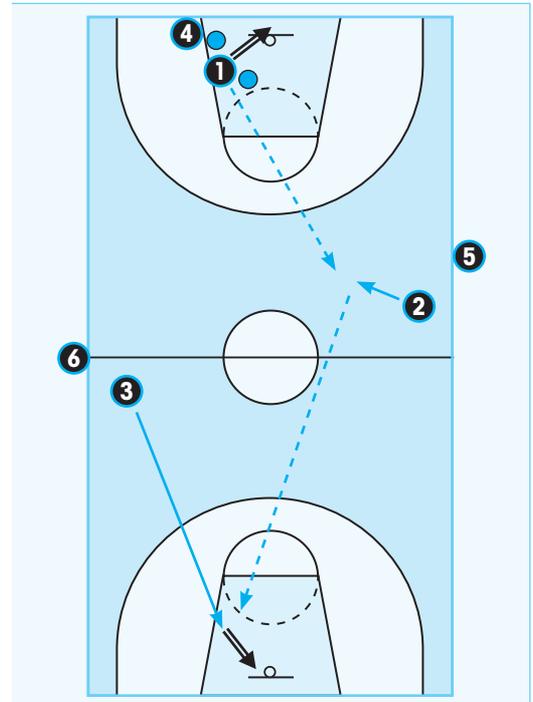
**B :** 1 suit sa passe et se place derrière 5 ; 2 suit et se place derrière 6 ; 3 après son tir, remonte en dribble à l'extérieur du terrain pour se placer derrière 4.

## CONSIGNES :

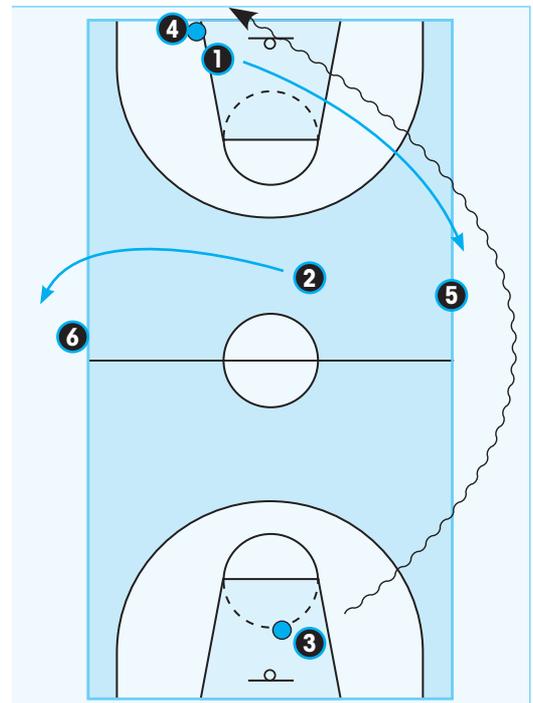
- insister sur la qualité des passes et l'adresse ;
- demander au joueur qui a tiré de travailler son dribble sur la phase retour.

## VARIANTES :

- effectuer un tir en lay-back, un jump shoot, un power shoot, etc. ;
- alterner le circuit à gauche.



A



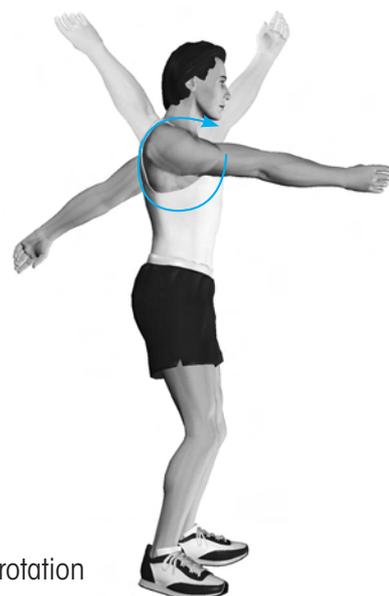
B

## EXEMPLES D'ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES...

### MUSCLES DE L'ÉPAULE



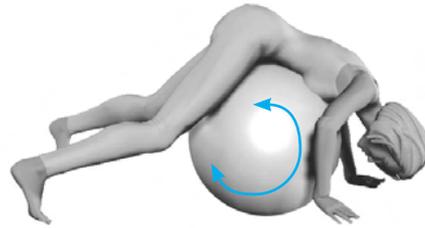
Allonger puis contracter



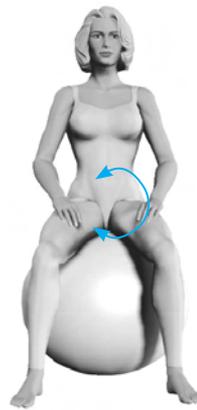
Mouvements en rotation

## EXEMPLES D'EXERCICES POUR RENFORCER LE GAINAGE AVEC UN BALLON SUISSE

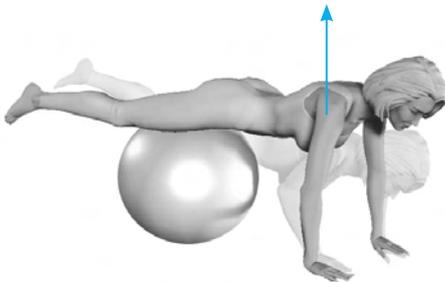
Allongé sur le ballon, faire rouler le ballon vers l'avant et vers l'arrière.



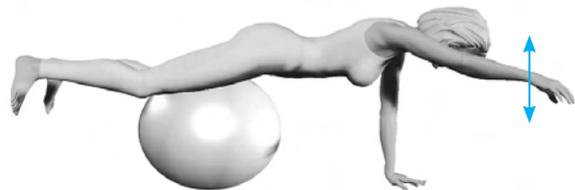
Effectuer des petits sauts, assis sur le ballon, dos droit.



Assis sur le ballon, effectuer des rotations avec le bassin.



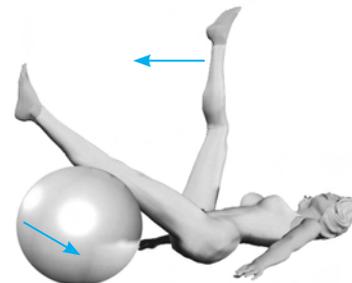
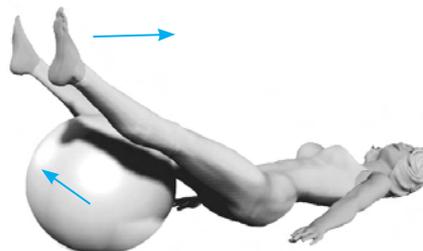
En gardant le dos bien plat, descendre le buste jusqu'au sol en pliant les bras.



Cuisses sur le ballon, mains appuyées sur le sol, lever alternativement les bras.



Assis sur le ballon, buste droit, tenir une balle de basket et la balancer d'un côté à l'autre.



Épaules au sol, jambes sur le ballon, lever alternativement une jambe puis l'autre.