CAHIERS DE L'ENTRAÎNEUR

"MOINS VITE, MOINS HAUT, MOINS FORT !"

Par Grégory Halin, Entraîneur National

LA PLUS HAUTE EXPERTISE N'EST PAS TANT LA VITESSE, LA DÉTENTE OU LA FORCE MAIS PLUTÔT LA MAÎTRISE TECHNIQUE ET L'EFFICACITÉ ASSOCIÉES À CES QUALITÉS

Photos : Bellenger / IS / FFBB

PARLONS DE FORMATION !

L'architecture des formations proposées par le pôle formation de la FFBB à travers l'Institut National de Formation est désormais solidement installée. Elle répond à une "logique-métier", tournée vers la réalité de la pratique, et n'est plus organisée sur une base "d'empilement des diplômes".
Le premier diplôme (dernier en date à avoir été créé) est le B.P.J.E.P.S. (Brevet Professionnel) spécifique Basket-ball, qui atteste de l'intérêt que l'état accorde à notre discipline, notamment dans sa dimension éducative et sociale, cette formation étant principalement destinée à un emploi à plein temps, tourné vers l'animation et la gestion quotidienne des clubs de proximité.
Le CQP, qui est une certification issue de la branche professionnelle "Sport", a été mis en place pour satisfaire les très nombreux entraîneurs qui œuvrent dans le milieu associatif, mais dont l'emploi principal est ailleurs... Il permet l'emploi à temps partiel (360 heures/an) dans les structures, et l'entraînement des équipes dans les niveaux intermédiaires (jusqu'en NM3 et NF2).
A un niveau d'investissement plus élevé, la formation DEJEPS (Diplôme d'Etat) et DEFB (Diplôme d'Entraîneur Fédéral de Basket-ball), est une formation plus lourde, et correspond aux personnes qui désirent se lancer dans un emploi rémunéré à plein temps, mais dans des niveaux de jeu non professionnels (il sera nécessaire d'avoir le DEFB pour pouvoir entraîner dans les divisions NM2 et LF2, et pour pouvoir être entraîneur-adjoint dans un centre de formation PRO A, PRO B ou LFB).
Cette formation dispensera également des compétences et des connaissances à ceux qui se destinent à devenir professionnels à plein temps dans le domaine de l'administration-gestion d'un club ("manager général" ou "directeur sportif", selon les termes les plus employés dans notre milieu), ou encore à ceux qui se dirigent vers une carrière de cadre technique de droit privé (Cadre Technique Fédéral) dans une des structures déconcentrées de la FFBB (ligues ou comités).
Enfin, pour ceux qui se destinent à devenir des entraîneurs professionnels dans le milieu professionnel, il existe la formation DESJEPS (Diplôme d'Etat Supérieur) et DEPB (Diplôme d'Entraîneur Professionnel de Basket-ball), qui ne sera réservée qu'aux entraîneurs ayant déjà une connaissance du plus haut niveau de pratique, et ayant une possibilité d'emploi dans ce milieu (PRO A, PRO B, LFB, NM1 et Centres de Formation).
Bien entendu, la filière de formation initiale classique (Animateur, Initiateur), existant depuis maintenant plusieurs décennies, reste active, et remplit son rôle pour les personnes désireuses de progresser dans les domaines de l'animation et de l'entraînement, mais dans des catégories (adultes ou jeunes), où leur investissement restera bénévole, ou assimilé. Les secteurs privilégiés dans lesquels ces entraîneurs interviennent seront évidemment les championnats départementaux et régionaux, jeunes et adultes.
Chacun peut dorénavant trouver dans cette organisation, la formule qui lui convient le mieux, en fonction de ses capacités et de ses motivations.

Patrick Beesley
Directeur Technique National

LE BPJEPS SPÉCIALITÉ "BASKETBALL"

Le livret référentiel de notre nouveau BP vient d'être déposé pour validation et enregistrement au Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative. Il s'agissait de la dernière étape de la mise en place de ce nouveau diplôme.

En effet, ce livret donne les directions souhaitées par la FFBB et le groupe technique du Ministère. Il donne la démarche pédagogique retenue, les préconisations pour l'organisation de la formation (la durée, l'alternance) ainsi que des propositions pour les épreuves certificatives.

La FFBB, par l'intermédiaire de son organisme de formation l'INFBB souhaite soutenir les organismes qui souhaiteraient mettre en place cette formation.

Cela se fera au travers d'une convention entre l'organisme de formation et l'INFBB qui portera en particulier sur :

- Le respect des préconisations du livret référentiel,
- La validation des formateurs,
- L'utilisation des supports fédéraux (livret des 9-11 ans,...), de la plate-forme FOAD,
- Le positionnement du CTS responsable de la formation des cadres de la Ligue d'accueil (Tests d'entrée, positionnement, recherche des formateurs, ...),
- La signature de la convention et son respect entraînera une reconnaissance fédérale à cette formation.

L'INFBB souhaite une implantation harmonieuse sur le territoire. Il se tient donc à la disposition des organismes déconcentrés de la FFBB, des organismes de formation pour une aide éventuelle à la mise en place.

PRÉAMBULE

"Pousse avec les jambes !".
Réflexion de Monsieur X., parent d'une joueuse dans les tribunes.
La jeune fille est parfaitement placée, elle sait que le ballon va lui arriver dans les mains. À la réception du ballon, elle voit le défenseur sortir à fond dans sa direction... alors elle tire. Vite. Trop vite. "Air ball".

"Dommage, c'était pourtant super bien joué !".
Réflexion de Madame Y., mère d'un joueur dans les tribunes.
Le jeune garçon se sent en confiance. Il joue son vis-à-vis en 1x1, il "crosse" son défenseur (les tribunes se lèvent !) et drive très fort (son premier pas est fabuleux !). Manque de chance, l'intérieur adverse, sentant le danger, intervient en aide. Zut, il ne peut pas s'arrêter. Passage en force et tentative désespérée de passe qui se termine dans les tribunes dans les mains... de madame Y.

LA CÉLÈBRE DEVISE DU BARON PIERRE DE COUBERTIN "PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS FORT" EST CENSÉE TRADUIRE CE QU'EST LE HAUT NIVEAU. MALHEUREUSEMENT, ELLE EST INCOMPLÈTE.

INTRODUCTION

Toute ressemblance avec des faits réels n'est pas à exclure... La célèbre devise du Baron Pierre de Coubertin "Plus vite, plus haut, plus fort" est censée traduire ce qu'est le haut niveau. Malheureusement, elle est incomplète ; on pourrait ajouter "... tout en gardant le contrôle de son corps et/ou du ballon". En effet, ce qui traduit la plus haute expertise n'est pas tant la vitesse, la détente ou la force mais plutôt la maîtrise technique et l'efficacité associées à ces qualités.

On peut définir la maîtrise technique comme la capacité d'un individu à trouver un compromis optimal entre la vitesse d'exécution et le contrôle technique avec et sans ballon, qui lui assure une efficacité maximale ; ou en d'autres termes : "va aussi vite que tu peux t'arrêter, contrôler ta technique ou ton corps". Un joueur comme Antoine Rigaudeau jouait à "sa" vitesse tout comme Yannick Souvré chez les filles ; Tony Parker n'est pas un des meilleurs meneurs au monde parce qu'il va plus vite que tout le monde mais parce qu'il dispose d'un contrôle exceptionnel dans "sa" vitesse avec le ballon et dans les lâchers. Il ne s'agit donc pas d'un problème de qualités physiques ou de vitesse absolue, mais plutôt de jouer avec ses propres limites pour permettre de développer du sens tactique et une efficacité qui sont impossibles à mettre en œuvre en situation de survitesse. Ce n'est pas non plus toujours celui qui saute le plus haut ou celui qui est le plus fort qui sera le plus efficace sinon il suffirait d'aller chercher du côté de l'athlétisme et les problèmes seraient réglés.

LE TIR EXTERIEUR

On imagine que plus le niveau de jeu monte, plus il faut déclencher son tir rapidement ; ce n'est pas tout à fait juste car le basket est d'abord un sport d'adresse qui nécessite un compromis "vitesse/précision" optimal. Ce compromis est aussi très personnel ; il varie entre les individus. Certains (même des experts) ont besoin de plus de temps pour tirer que d'autres ; c'est comme ça. Sur une même situation, un joueur aura le temps de tirer alors qu'un autre n'aura pas le temps. Il est donc important de se connaître pour savoir de combien de temps a-t-on besoin pour tirer à "sa" vitesse et ainsi améliorer sa sélection de tirs. En effet, le plus important est d'augmenter ses chances de réussite et non pas de tirer plus vite que son ombre ! Pour cela, il est nécessaire de construire une rythmique de tir adaptée à ses propres caractéristiques. La formation va donc consister, outre les aspects techniques (finition, trajectoire, équilibre, appuis, etc.), à travailler sur cette rythmique pour en faire prendre conscience à l'individu. D'ailleurs, lorsque celui-ci sera plus à l'aise et aura compris cette notion de rythme, il tirera probablement un peu plus vite qu'à ses débuts. Mais ce gain n'est pas une fin en soi, c'est simplement les pièces du puzzle qui s'emboîtent.

Voici une situation basique d'entraînement en 1x1 qui permet de travailler sur l'aspect décisionnel du tir :

Le défenseur tient le ballon dans ses mains à l'intérieur de la zone restrictive ; il passe le ballon à l'attaquant positionné à 3 points (cela peut être plus près chez les plus jeunes) puis sort défendre avec plus ou moins d'agressivité (**figure 1**). L'attaquant doit se tenir prêt à tirer car cela doit être sa première intention. S'il dispose du temps et de l'espace nécessaire, il tire ; sinon, il attaque en dribble (tir en course ou stop-tir). Sur le plan technique, l'attaquant doit se mettre en rythme lors de la réception du ballon grâce à un arrêt simultané court et rasant, ou grâce à un arrêt alternatif court. Dans les deux cas, la prise de balle se fera dans le temps du sursaut, et non avec un pré-appel qui précède un arrêt simultané, qui limite les enchaînements possibles ultérieurs (départ en dribble impossible). Une troisième possibilité existe : placer un appui au sol au moment du capter (par exemple l'appui gauche pour un droitier) et engager l'appui droit lors de la réception du ballon. Certains individus sont beaucoup plus à l'aise avec ce type de motricité surtout à longue distance.

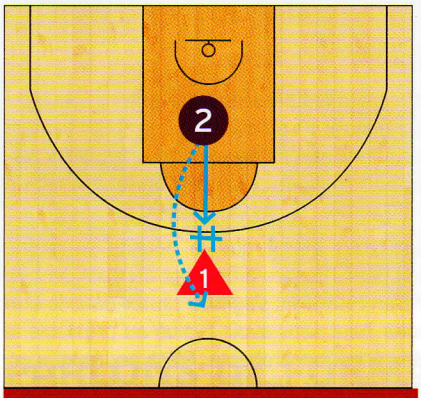

Figure 1

Moins vite

Cet exercice peut évoluer pour travailler autour des tirs après dribble (**figure 2**). Le porteur de balle fait le tour du plot du côté où il veut, et prend un tir à 2 ou 3 points en fonction de la distance du défenseur qui a lui aussi contourné le plot.

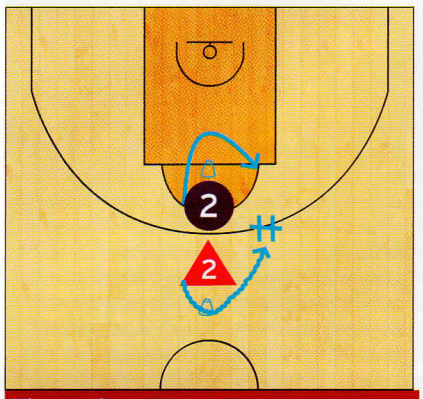

Figure 2

Moins vite

LE JEU INTERIEUR

"Il fut un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître..."

Lorsque le ballon arrive dans le secteur intérieur, le porteur peut jouer immédiatement parce qu'il a vu qu'il y a une opportunité immédiate (attraper-jouer), ou prendre le temps de regarder comment s'organise le jeu sans ballon et/ou les espaces à attaquer. Attention ! Dans ce cas de figure, prendre son temps ne signifie pas "geler" le ballon ; la prise de décision doit s'effectuer dans un lapse de temps raisonnable (qui est variable selon les individus), c'est-à-dire qui ne permet pas à la défense de reprendre l'avantage. Les jeunes joueurs ont souvent du mal à prendre le temps d'observer car ils pensent justement qu'ils n'ont pas le temps !

"Vite fait, mal fait !"

Les échecs dans les tirs intérieurs sont dus la plupart du temps à de la précipitation, au manque d'équilibre et/ou à un accrochage visuel trop tardif ; c'est-à-dire que tir est déclenché avant même d'avoir repris le contact visuel avec le panier. Lorsque l'on pose la question à un jeune, il répond souvent qu'il tire vite parce qu'il a peur du contre (la honte !), même s'il sait qu'il a moins de chance de marquer dans ces conditions ! Là encore, il faut lutter contre cette peur et convaincre le jeune du bienfondé du contrôle dans le tir.

Le meilleur moyen de développer ce contrôle est l'utilisation des feinte de tir lorsque l'on se trouve à proximité du panier. Elles obligent l'attaquant à prendre des informations sur le défenseur ; et associées à un travail d'appuis (pivoter et faire un appui supplémentaire avant de tirer par exemple), elles contribuent au développement des compétences dans le jeu au sol qui permettent de retrouver de l'équilibre et d'utiliser avec une meilleure efficacité la verticalité. Faire une feinte de tir et marquer 2 points après avoir fait "grimper au rideau" le défenseur, c'est toujours spectaculairement gratifiant !

LE JEU EXTERIEUR

"Les impétueux"

Pour jouer juste, il faut voir le jeu ; pour voir le jeu, il faut adapter sa vitesse à son niveau de contrôle avec le ballon. Combien de fois voit-on des jeunes s'engager dans des attaques en dribble qui se terminent par un mauvais choix ou une passe imprécise ?

Être capable de s'arrêter ou de changer de direction lorsque les circonstances l'exigent traduit un bon niveau de contrôle quelle que soit la vitesse de départ. C'est pourquoi, on demandera d'abord dans le continuum de formation de s'arrêter avant de passer le ballon dans le jeu de fixation pour retrouver une situation d'équilibre (bannir les passes en sautant !). Ensuite seulement, lorsque le niveau d'aisance avec le ballon le permettra, on pourra demander à l'individu de passer dans la vitesse.

"MOINS VITE, MOINS HAUT, MOINS FORT !"

LA PLUS HAUTE EXPERTISE N'EST PAS TANT LA VITESSE, LA DÉTENTE OU LA FORCE MAIS PLUTÔT LA MAÎTRISE TECHNIQUE ET L'EFFICACITÉ ASSOCIÉES À CES QUALITÉS

"Tout est relatif"

En basket, la vitesse absolue n'existe pas. Il n'y a que des différences de vitesse. C'est cette différence de vitesse ou changement de rythme qui crée un avantage. Quelqu'un qui dribble ou se déplace à une vitesse de 10 km/h, qui ralentit à 5 km pour ensuite replacer une accélération tout en contrôlant le ballon et/ou son corps n'est pas moins efficace que celui qui passe de 15 km/h à 10km/h à partir du moment où il joue dans son registre de jeu. Pas plus vite. Dejan Bodiroga en était l'exemple parfait.

"Arrête-moi si tu peux"

Cette différence de vitesse se retrouve notamment dans le jeu sans ballon autour des écrans. Sur la figure 3, le joueur 2 bénéficie d'une cascade d'écrans. Il va prendre de la vitesse (la "sienne"), ralentir légèrement à hauteur de l'écran de 5 pour prendre des informations sur l'option prise par le défenseur, et enfin accélérer à nouveau jusqu'à atteindre sa vitesse optimale qui lui permet d'enchaîner une action (tir, attaque en dribble, passe) tout en gardant le contrôle.

C'est ce changement de rythme qui va lui permettre de prendre un avantage ; en effet, il est toujours plus facile pour le défenseur de suivre l'attaquant en se "calant" sur sa vitesse que d'être obligé de ralentir car, même si parfois on peut deviner ce que va faire l'attaquant, on ne sait pas toujours à quel moment il va le faire !

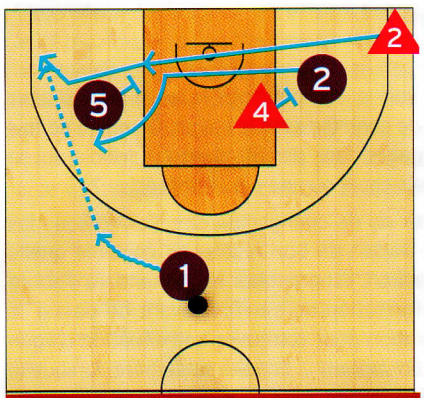

Figure 3 Moins vite

"Temps partiel

Sur un terrain de basket, les joueurs passent 70% du temps au sol ; Passer plus de temps pour gagner en efficacité sur ces 70% semble être un meilleur investissement que de travailler sur les 30% restants même s'ils ne sont pas à négliger. Le secteur du rebond est un très bon exemple.

Les meilleurs rebondeurs vous diront que la bataille se gagne d'abord au sol, que ce soit dans l'espace à occuper ou dans un rapport de force de type "écran retard". Il s'agit de sauter dans le bon timing plutôt que de sauter haut sans avoir évalué au préalable la trajectoire et l'espace de réception probable. C'est pourquoi, certains joueurs ou certaines joueuses sont très performants malgré une taille ou une verticalité quelconque (Florent PIETRUS, Dennis RODMAN pour les nostalgiques, Elodie GODIN). Dans la formation, il est donc important de valoriser les individus qui jouent dans le bon timing, quel que soit leur profil physique et athlétique.

Maintenant, lorsque l'on est grand, que l'on saute haut, au bon endroit et au bon moment, la vie est plus facile !

CONCLUSION :

> Dans la formation, il est parfois difficile de faire comprendre à un jeune de prendre son temps ou de garder les appuis au sol car cela n'a pas toujours de conséquences négatives et surtout, c'est moins fun ! Néanmoins, pour tous ceux qui aspirent à devenir des basketteurs confirmés, cela s'avère indispensable car c'est le niveau de maîtrise qui distingue les bons des moins bons. Trouver le bon compromis entre la vitesse d'exécution et l'efficacité n'est pas chose facile avec des jeunes joueurs car cela demande un peu d'expérience et parfois de jouer contre nature ! Attirer leur attention sur l'importance de la possession du ballon et sur le contrôle en général ne signifie pas renoncer au jeu rapide, tout faire à 2 à l'heure, ne jamais sauter ou ne prendre aucune initiative ; au contraire, il faut même souvent explorer voire dépasser ses limites pour mieux se connaître et savoir jusqu'où l'on peut aller. Certaines pertes de balle ou tirs manqués seront acceptables voire inévitables pour progresser. La question est de savoir ce que l'on met en œuvre pour ne pas toujours reproduire les mêmes erreurs ! Tout l'art de l'entraîneur est donc de faire prendre conscience à un individu ou à un groupe d'individus sa zone d'efficacité.