

shoots, récupération en attaque et en défense.

Les joueurs Américains travaillent ces exercices depuis le jour où ils commencent à apprendre le basket-ball, jusqu'au jour où ils prennent leur retraite.

Le meilleur âge pour débiter au basket est huit ans. A douze ans, le jeune basketteur devrait déjà connaître tous ses fondamentaux.

Il suffit d'un ballon, d'un panier et de la volonté de s'entraîner seul, pour apprendre ses fondamentaux et devenir un bon basketteur.

Se mettre en forme est une chose la conserver en est une autre.

Même le meilleur shooteur du monde ne peut être bon s'il n'est pas en condition physique parfaite. Fatigué, il perd de son adresse et doit aller « sur le banc des remplaçants ».

Sur un terrain de basket, il faut toujours courir. Si l'entraîneur vous voit marcher, il doit vous inviter à aller vous asseoir sur le « banc » où à regagner les vestiaires.

A l'entraînement vous devez courir jusqu'à ce que vous pensiez que vous ne pouvez en faire davantage... et puis courir encore.

Répétez les sprints courts. (20 à 40 mètres).

En basket, c'est la rapidité du premier pas qui fait la « différence ».

Pour échapper à votre adversaire, il faut constamment changer de rythme.

Pour être un basketteur complet, vous devez apprendre à être un excellent dribbleur. Ce n'est qu'ensuite que vous devez apprendre à ne pas en abuser, car le dribble n'est pas la manière la plus rapide de faire voyager le ballon.

La manière de faire voyager le ballon rapidement, c'est la passe.

Un très bon passeur, seulement moyennement adroit, aura toujours sa place dans une équipe, quelle que soit sa taille.

Mais, apprendre à ne pas passer

la balle est aussi important que d'apprendre à ne pas dribbler. Il ne faut jamais faire une passe mauvaise ou, seulement inutile, sous prétexte que vous ne devez pas garder le ballon.

La confiance est le facteur clé de la réussite dans le shoot. Vous devez avoir la certitude que votre shoot est bon et que le ballon va entrer dans le cercle.

Il faut se concentrer sur chaque shoot. La cible est un point précis sur l'anneau ou sur la planche. Gardez bien les yeux fixés sur la cible, avant, pendant et après le shoot.

Le rebond représente une importance de 75 à 90 % pour la possession du ballon. Beaucoup d'entraîneurs pensent que l'équipe qui prend le plus de rebond sera vainqueur dans 80 % des cas.

La théorie, en récupération, avant toutes choses, consiste à maintenir l'opposant hors de portée de la balle. Ceci s'obtient en se plaçant, légalement sur le trajet du panier, quand la balle est tirée par lui, ou pour l'un de ses coéquipiers. Il ne faut surtout pas, retourner tout de suite vers son panier, et donner ainsi à son adversaire, une chance égale à la vôtre, de se trouver en bonne position pour s'emparer du ballon.

Cette technique simple, peut se travailler à cinq contre cinq. L'équipe qui attaque, shoote. Les défenseurs s'interposent devant les attaquants. L'équipe qui parvient à s'approprier du ballon et à le passer à un coéquipier, marque un point.

L'entraîneur doit constamment, pendant ce jeu contrôler les joueurs pour veiller au respect des règles et à la bonne technique de chacun d'eux.

Dans le rebond défensif, attraper le ballon à deux mains est une règle absolue.

Il faut apprendre à juger du rebond du ballon, d'après la trajectoire du shoot.

Une équipe doit être disciplinée, ce qui lui permettra de ne jamais perdre la tête et de contrôler le rythme de la partie, jugeant quand il est nécessaire de ralentir le jeu.

Les joueurs ne se critiqueront pas l'un l'autre quand une erreur aura été commise par l'un d'eux. Ils doivent s'encourager; jamais se critiquer, (entraîneur et manager sont là pour cela).

Pour avoir une bonne discipline d'équipe, il doit y avoir un capitaine sur le terrain.

En attaque, le principe le plus important est de se déplacer sans le ballon. Vous ne pouvez pas rester sur place et espérer obtenir la balle.

Faire des « Ecrans » est un autre principe important de l'attaque.

C'est la meilleure marque d'un joueur « non égoïste ».

L'agressivité est le mot clé de la défense. Empêcher votre joueur de recevoir le ballon est votre première mission.

Concentrez-vous sur la ceinture de votre adversaire; tous les déplacements de son corps passent par là.

Ne perdez jamais de vue le ballon.

Connaître son adversaire direct, à fond, est un atout majeur pour le défenseur. Observez le bien « sous toutes ses coutures », même pendant que vous êtes sur le banc des remplaçants.

Ne sautez jamais à la moindre feinte de votre adversaire.

Ne chassez pas la balle par derrière, sur un attaquant en mouvement.

La meilleure arme offensive du Basket-ball est l'Ecran. Il est souvent impossible de conserver le même joueur sur un écran bien fait. Mais, un changement d'adversaire ne peut être effectué correctement, que si les défenseurs parlent entre eux sans arrêt.

Parler entre soi est essentiel pour la défense collective : Une défense muette est une défense battue.

Les écrans doivent être signalés et il ne faut jamais changer de joueur sans prévenir ses partenaires en le hurlant.

De même, les défenseurs avancés doivent connaître la position de leurs arrières et surtout l'emplacement de jeu de leur « pivot ».

Certains prétendent que M. Robertson ne leur a rien appris. Ce sont ceux-là, qui ont le plus besoin d'appliquer ses conseils.

Pour les autres, ceux qui sont conscients d'avoir toujours à apprendre, je suis certain que je n'aurai pas fait de « copie » inutilement.

Y. HERVO

Basketteurs,
Basketteuses,
Parents et Amis,
TOUS A SOUPES
LE 26 JUIN

Si ce n'est déjà fait, vous serez avisés individuellement des conditions dans lesquelles s'effectuera cette sortie.

Mais dès maintenant, notez bien :

LE 26 JUIN 1966,
de 8 heures du matin à 8 heures
du soir, basket-ball au bord
de l'eau.

CHAUFFAGE CENTRAL
FUMISTERIE
INSTALLATIONS SANITAIRES
INSTALLATION MAZOUT

Corn & Ricros

13, rue Ledru-Rollin
SAINT-MAUR

Tél. 472-24-25