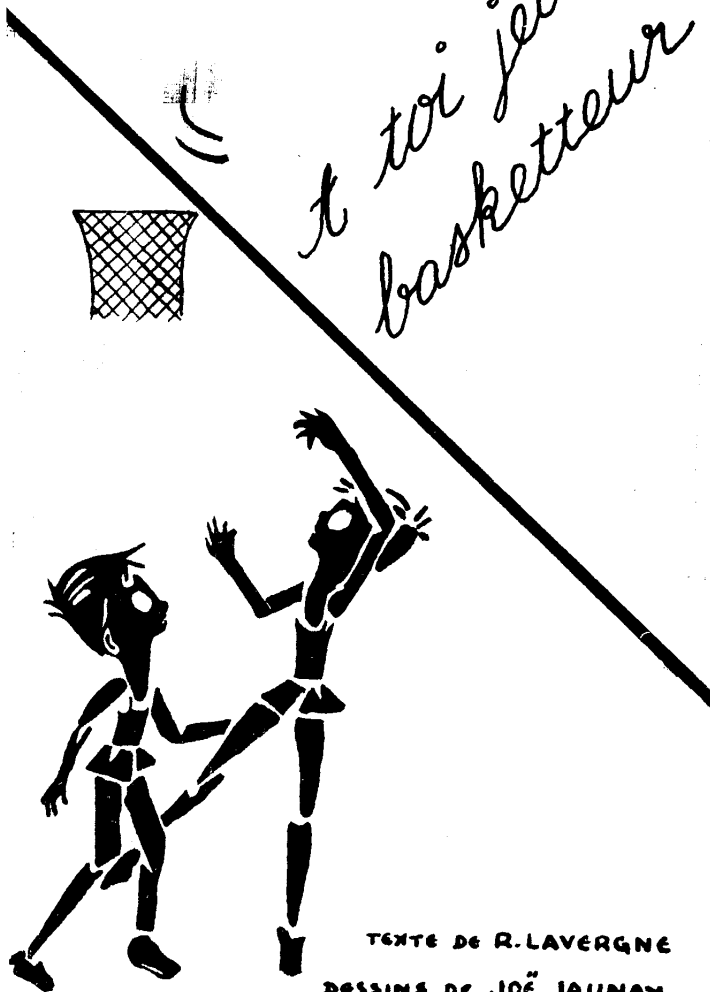


FFB
INITIATION AU
BASKET BALL

*à toi jeune
basketteur*



TEXTE DE R. LAVERGNE
DESSINS DE JOË JAUNAY

A René Berghe
et à
François
Bini annuellement
9.7.8.65
~~Lavergne~~

A toi jeune basketteur

Par R. LAVERGNE et J. JAUNAY

Fédération Française de Basket - Ball

Gilbert MAURER
Professeur

), Toi Jeune basketteur !

Par Robert BUSNEL

Directeur Technique du Basket National

La France est le pays qui doit actuellement compter le plus de théoriciens extrêmement savants dans l'art de concevoir les moyens de faire des sportifs exceptionnels.

Mais la France est aussi le pays où l'on s'occupe le moins de la jeunesse et les programmes d'éducation sportive à l'école sont pratiquement inexistant à côté d'un équipement sportif encore ridicule, quoique en nets progrès.

Or, on ne peut prétendre devenir un athlète parfait dans une discipline quelconque, si l'on ne commence pas très jeune à se former physiquement, à se perfectionner techniquement.

Les nations qui dominent sont celles où la formation de la jeunesse se fait à l'âge de 8 ans au départ de l'école.

Pourtant, des techniciens avertis, tels que Messieurs Lavergne et Jaunay se sont spécialisés dans cette aide indispensable à apporter aux enfants. En écrivant et en dessinant cette brochure, ces deux entraîneurs ont une fois de plus, apporté une aide considérable à la formation des jeunes basketteurs. Leurs connaissances parfaites de l'initiation, leur sens de la présentation pratique, et leur manière humoristique de parler aux jeunes sportifs, font de leur brochure, une oeuvre remarquable qui donne envie de s'entraîner d'abord, de jouer ensuite.

Véritable livre de chevet pour les basketteurs en herbe, ce mémento leur donnera les bases indispensables à une formation complète.

Nous autres, Entraîneurs nationaux, récolterons un jour les fruits de leur travail.

Qu'ils en soient vivement remerciés ! ! !

R. BUSNEL

- AVANT. PROPOS -

**C'EST POUR TOI QUE NOUS AVONS ECRIT CE LIVRE,
POUR TOI, POUR TOI SEUL, AFIN DE TE PERMETTRE DE
JOUER RAPIDEMENT COMME LES GRANDS.**

**LE BASKET, TU SAIS, EST UN SPORT MAGNIFIQUE,
UN DES PLUS PRATIQUES DANS LE MONDE: ILY
A DES MILLIONS DE BASKETTEURS AUX USA,
EN URSS, EN CHINE ET 200.000 EN FRANCE.**

**VIRILITE DANS LE RESPECT DE L'ADVERSAIRE,
VITESSE, DETENTE, SOUPLESSE, ADRESSE, RESISTANCE,
MAITRISE DE SOI, ESPRIT D'EQUIPE SONT LES QUALITES
ESSENTIELLES DU BASKET DANS LA PRATIQUE DUQUEL
L'INTELLIGENCE A AUSSI UNE GRANDE PART.**

QUEL AUTRE SPORT PEUT EN DIRE AUTANT?

**ET PUIS, TU PEUX AUSSI T'ENTRAINER TOUT SEUL; UN
CERCLE FIXE A UN ARBRE, OU AU DESSUS D'UNE PORTE
ET CE SONT, AVEC TES CAMARADES DES JEUX PASSIONNANTS**

LES PETITS AMERICAINS JOUENT TRÈS JEUNES !

FAIS COMME EUXVIENS AVEC NOUS.

ENTRE DANS LE JEU.

NOUS ALLONS GUIDER TES PREMIERS PAS...

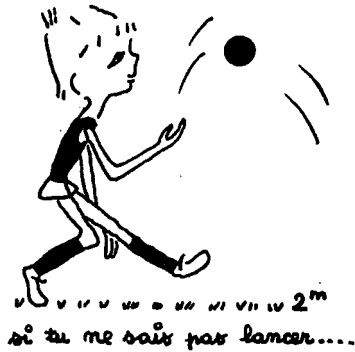
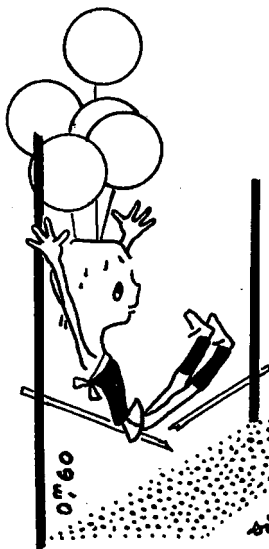
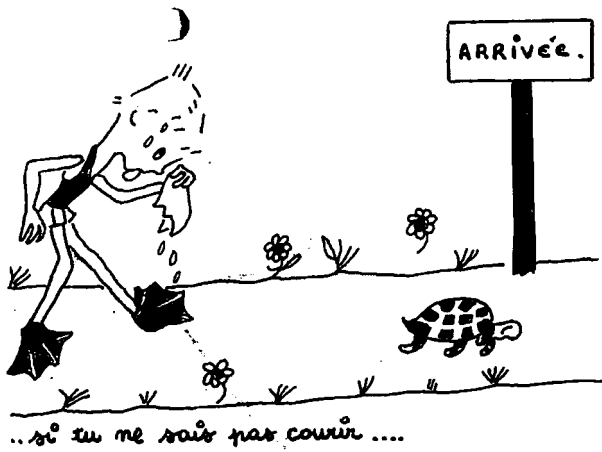
D'ABORD!

DÉVELOPPE TES QUALITÉS PHYSIQUES



DEVIENS PLUS FORT

SOIS UN ATHLÈTE



tu ne deviendras jamais un véritable basketteur

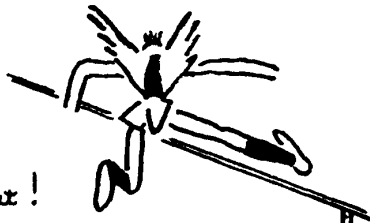
TU N'AS PAS D'INSTALLATIONS, ME DIRAS-TU,
QU'IMPORTE !

À l'école, ne néglige pas les cours d'Éducation
Physique ; fais correctement, et à fond, les
différents mouvements que te commande
ton maître ; ce travail, répète chaque
semaine te fera beaucoup de bien en
préparant ton corps aux efforts de la compétition.

Regarde l'Équipe de France !
Tous les joueurs sont
des Athlètes,
capables de
masher
dans le
panier
....



.... et de tenir une partie à toute allure .



plus tu sauteras haut !



plus tu courras vite !

... et meilleur tu seras sur le terrain

Quand les autres liront
la langue, c'est alors que
toi, tu seras le sourire
aux lèvres et les domineras



APPRENDS À RESPIRER



INSPIRE

par le nez
en bombant
le torse, ventre
légèrement sorti
bras levés
et en te
grandissant



SOUFFLE
par la
bouche en
penchant
le tronc
en avant,
ventre creux.

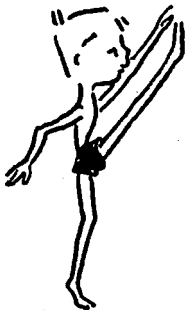


SI TU MANQUES DE SOUPLESSE



Tu répéteras les assouplissements que tu fais à l'école ; point n'est besoin d'en faire beaucoup et longtemps

4 à 5 séries de 10 répétitions peuvent suffire

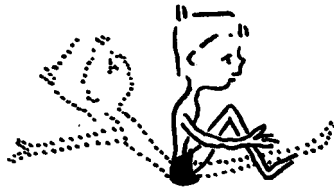
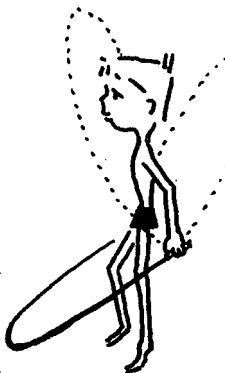


un excellent exercice de souplesse et de jeu de jambes est

le saut à la corde.

jeu de fille ? non, et les plus grands champions le pratiquent.

Que me ferais-tu comme eux ?



SITU MANQUES DE VITESSE



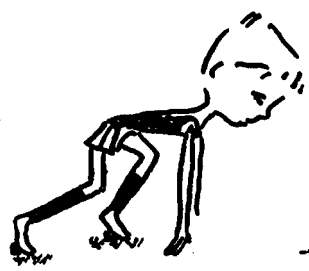
Fais des séries
de 10 à 15
élevations
rapides des
genoux



Des percussions
rapides
sur le
sol



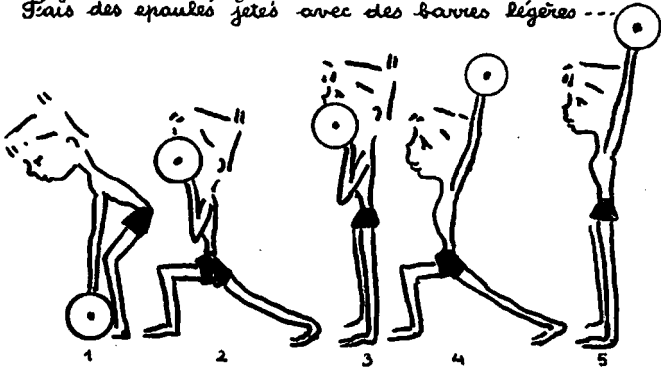
Des démarrages
sur 10 à 20 mètres



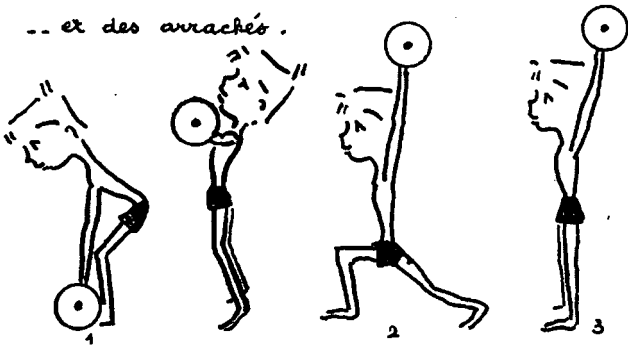
SITUATIONNES DE DÉTENTE

Pratique des sautilllements (de plus en plus haut), les sauts sportifs ... et si tu en as la possibilité et peux te faire enseigner les mouvements

Fais des épaulés jetés avec des barres légères ...

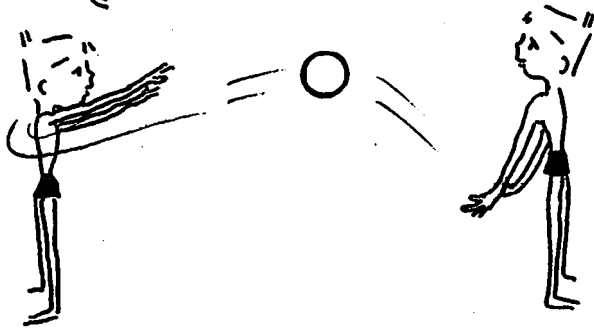
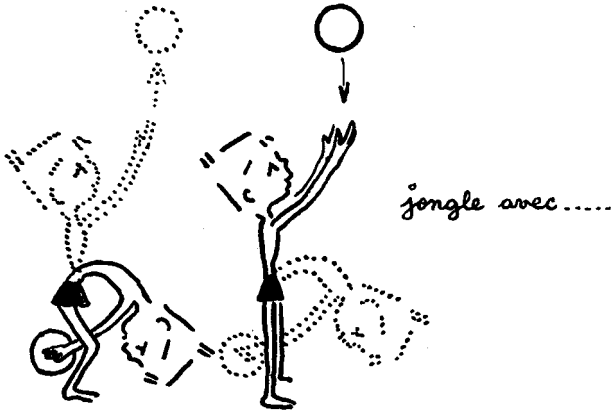


... et des arrachés.

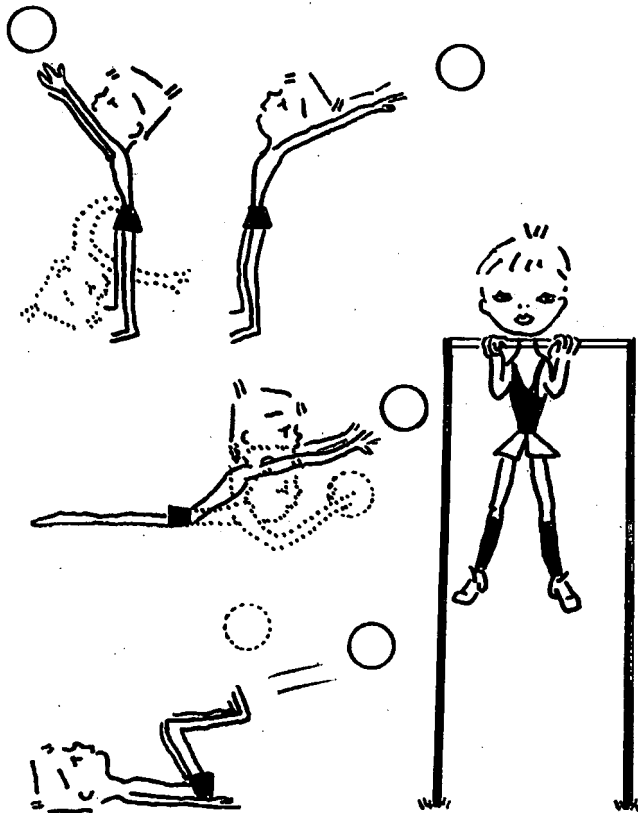


Un excellent exercice consistera aussi en début d'entraînement à essayer de toucher le fessier, le panneau .. ou le cercle avec une main ; à droite, main droite appel pied gauche ; à gauche, main gauche pied droit (appel) ou les bras tendus tenant le ballon essayer de toucher la même cible, 3 fois de suite et shooter à la 4^e.

SI TU MANQUES DE FORCE.....



PRENDS LA MÉDICINE. BALL D'1 KG



.... des tractions de bras

.... des répulsions aussi contre un mur ou au sol

Mais, que la finale de tous ces gestes soit

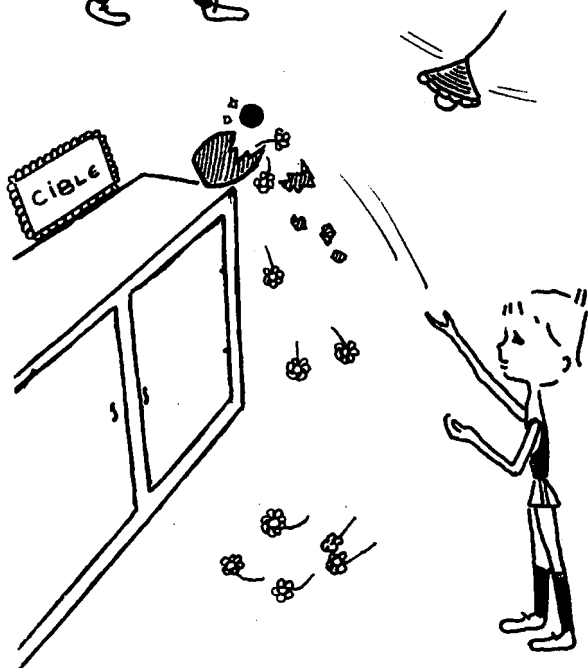
"EXPLOSIVE"

SI TU MANQUES D'ADRESSE ET DE COORDINATION...



procure toi une petite
balle de jonglage de
500 g à 1 kg et jongle
avec.

Dans la chambre, avec
une balle légère,
pelote de laine par
exemple, vise un point
sur le mur, mais attention
à la lampe et aux vases !



ENFIN, SI TU MANQUES DE RESISTANCE..



Au début de l'entraînement
fais quelques tours de terrain
avec de petits sprints, des arrêts
des changements de direction;



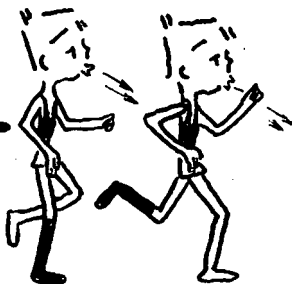
Tout en rythmant ta respiration



Tu souffleras fort sur
deux posers de pied.



et laisseras rentrer
l'air sur les deux
suivants.



MAIS TU VEUX AUSSI JOUER ?

NOUS Y VOICI !

D'abord, puisque tu débutes, inscris toi dans une école de basket-ball fonctionnant sous l'égide des services départementaux de la jeunesse et des sports, ou fais partie de l'association sportive de ton école.

Là, dans une bonne ambiance, tu apprendras les premiers rudiments du basket et disputeras des compétitions avec des jeunes de ta force

SERVICE DÉPARTEMENTAL
JEUNESSE-SPORTS
- tous renseignements -





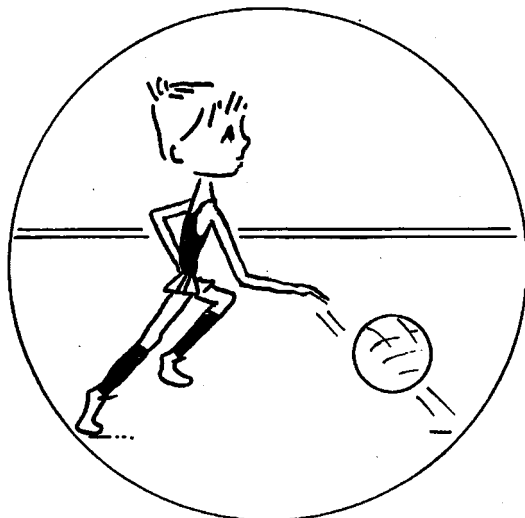
Ensuite, tu pourras t'inscrire dans un club ; mais pour choisir celui-ci, si tu es dans une grande ville, ne tiens pas seulement compte de la valeur de son équipe sénior, mais de l'intérêt qui l'attache aux jeunes et de la camaraderie qui y règne

Si les résultats, vois-tu, sont chose importante, la camaraderie ne l'est pas moins et il est très agréable et réconfortant, notamment au soir de défaites, de se retrouver au milieu de bons copains.

DANS LE CLUB, tu bénéficieras des conseils d'un entraîneur, mais tu pourras aussi, et en plus, t'entraîner seul.

C'est un des grands avantages du basket de permettre cet entraînement individuel

Quelles magnifiques expériences tu pourras alors tenter et combien tu pourras calmement



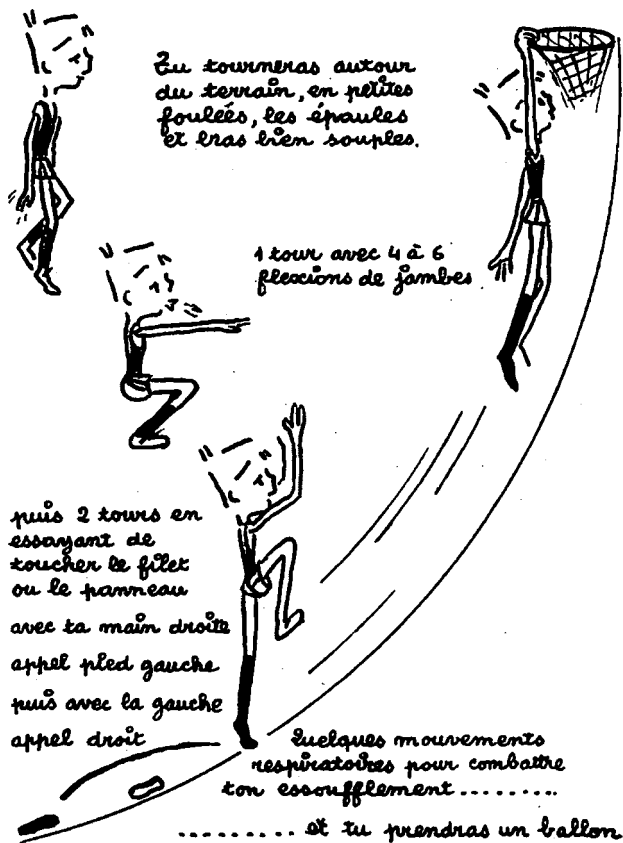
reproduire tel ou tel geste que tu as vu faire par un de ces champions que tu admires, ou réaliser ceux que ton entraîneur t'a montrés et que tu n'as pas très bien assimilés.

Mais ne t'entraînes pas n'importe comment. Répète, répète toujours les mêmes gestes jusqu'à ce que tu te sentes à l'aise

ÉCOUTE NOS CONSEILS...

D'ABORD TU T'ÉCHAUFFERAS .

Tu as déjà vu des athlètes, trotter autour de la piste et faire des assouplissements avant de participer à une épreuve ; c'est que ces exercices sont destinés à échauffer les muscles et à les rendre à même de répondre aux efforts immédiatement et sans risque d'accidents. (ces claquages dont tu as entendu parler.)



TU DRIBBLERAS....



autour du terrain, main droite
et main gauche en frappant
le ballon du bout des doigts
et d'un mouvement souple du
poignet, et cela, devant toi, et sur
le côté, la tête levée



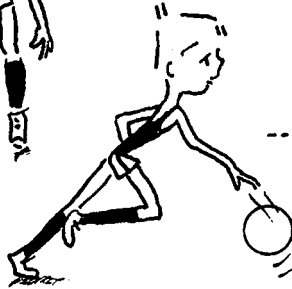
ne pas regarder le ballon te
permettra de voir un camarade
démarré, le "trou" où tu pourras
foncer pour aller au panier; de
remarquer la mauvaise position
de ton adversaire, pour le passer.

Quelle magnifique impression
de supériorité, tu auras alors !

Quand tu seras un
peu plus habitué,
tu couperas ton dribble



..... d'arrêts



... de démarrages



... de changements de direction

DONC, RAPPELLE - TOI :

Dribbler en avant et sur le côté,
Pousser le ballon du bout des doigts,
Rebonds peu élevés
Regarder devant soi
Dribbler main droite
Dribbler main gauche

TU SHOOTERAS EN COURU

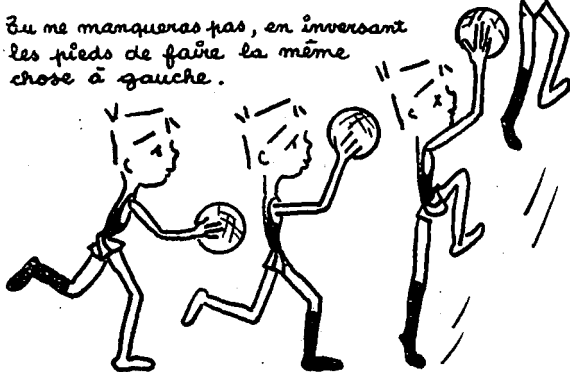
au cours de ton parcours chaque fois que tu passeras sous le panneau

Pour shooter à droite, tu dois prendre le ballon alors que ton pied droit est au sol

puis poser le gauche (cela te fait un pas) et sauter à la verticale, ce sont les 2 mains qui lèvent le ballon, la main droite étant légèrement derrière, puis la gauche le lâchera et la droite continuera à le lever pour, au dernier moment quand le bras sera bien tendu lui dire "au revoir" en fléchissant le poignet

SOUVIENS-TOI
Droit : prise du ballon
un pas, ensuite
Gauche : appel pour sauter
enfin : lever le ballon

Tu ne manqueras pas, en inversant les pieds de faire la même chose à gauche.



... puis, TU SHOOTERAS À MI-DISTANCE

... de 4 à 5 mètres au maximum (la ligne des L.F est à 4m 60 du panneau), car si tu essaies de shooter de trop loin au début, tu forceras et prendras de très mauvaises habitudes qui t'empêcheront d'être adroit.

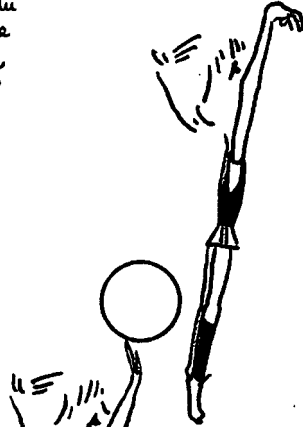
Si tu sens que tu n'as pas de force, fais un petit saut, mais sur place et non en avant.

Un excellent exercice préparatoire sera de faire le "pistolet" sans ballon, ou avec contre un mur :

bras pliés, mains à hauteur des épaules

- ① fléchir les jambes
- ② tendre les jambes et les bras

vers le haut



DANS
CE
SHOOT
À 2 MAINS
PENSE
À
3 CHOSES

— être équilibré

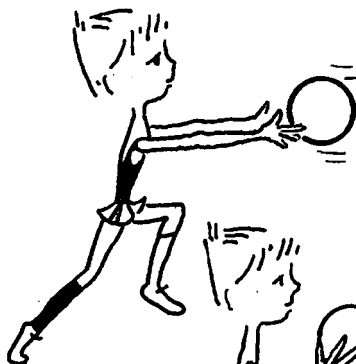
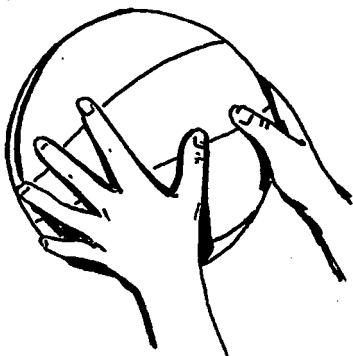
— viser un point précis

— lever le ballon pour lui donner une trajectoire en cloche

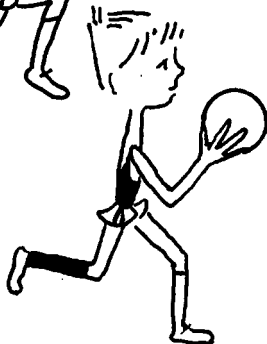
MAIS IL YA D'AUTRES PETI.) TUYAUX....

que nous voulons te signaler pour te préparer au jeu

ne tiens pas le
ballon à pleines
mains, mais sur
le bout des doigts.

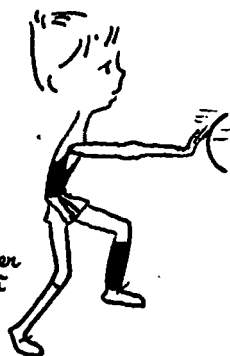


Pour le recevoir,
fais un pas en avant,
tends les bras, et
écarte les doigts
en forme de coupe



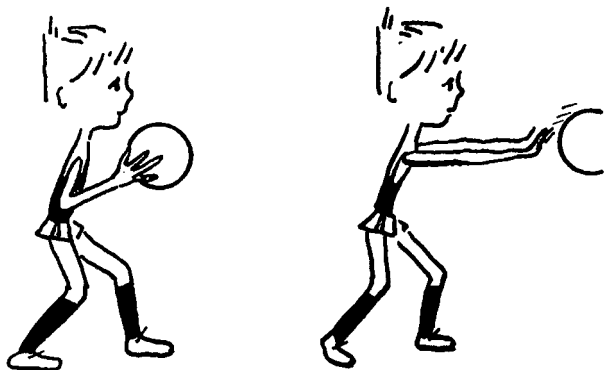
tu n'auras plus qu'à le ramener
sur la poitrine pour être prêt à

passer, shooter ou dribbler.

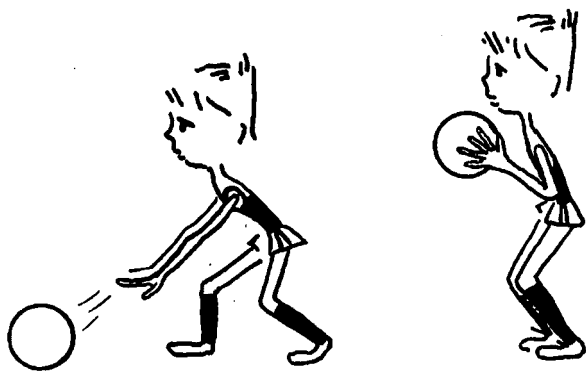


COMMENT VAS-TU PASSER?

comme pour le shoot à 2 mains tu feras le "piston"



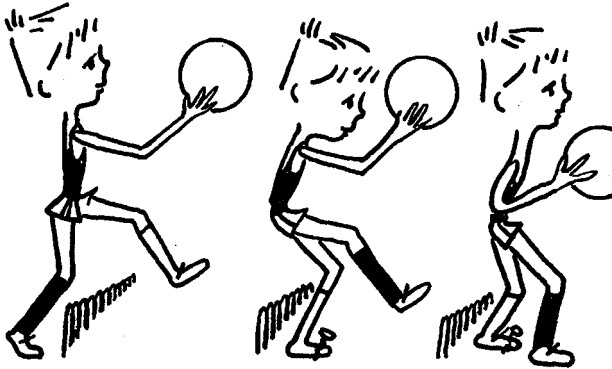
... et tu auras la passe directe de la poitrine...



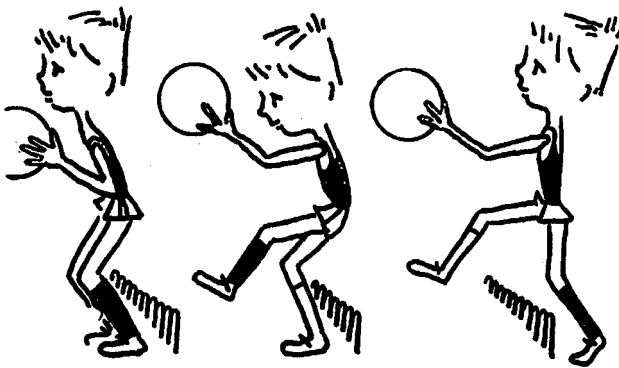
ou si tu vises le sol, tu auras la passe à rebond qui te sera très utile pour feinter de plus grands que toi.

POUR T'ARRÊTER.....

... à la réception du ballon, lance une jambe en avant comme pour sauter un obstacle et STOP sur cette jambe, l'autre venant naturellement



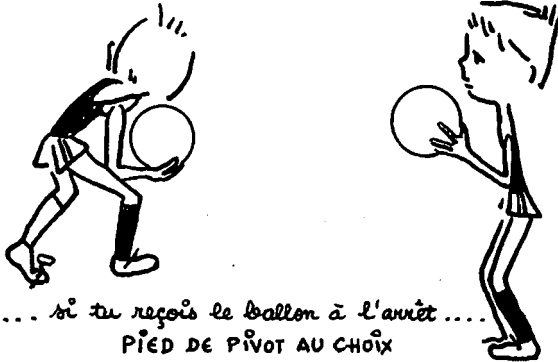
..... se placer en avant ...



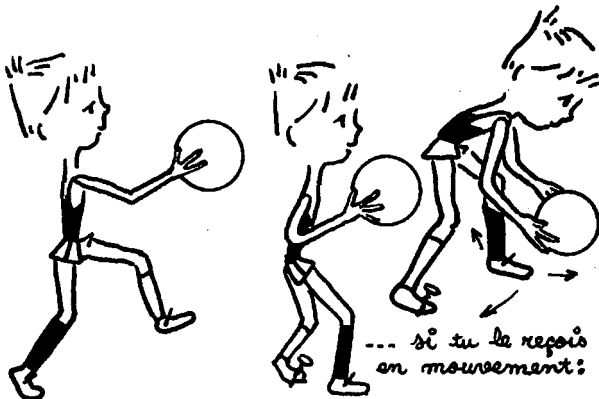
..... ou sur la même ligne .

POUR PROTÉGER LE BALLON

Si un adversaire t'attaque, fais un tour sur un pied (pivot) pour intercaler le corps entre le ballon et ton adversaire, mais sur quel pied, vas-tu nous demander ?



..... si tu reçois le ballon à l'arrêt
PIED DE PIVOT AU CHOIX



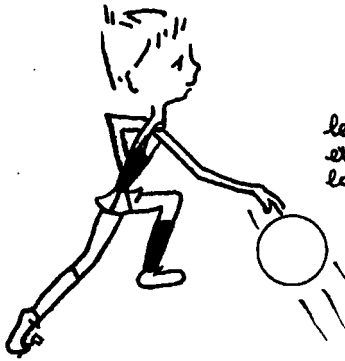
... si tu le reçois
en mouvement :

SUR LE PIED ARRIÈRE, OU AU CHOIX SI LES DEUX
SONT SUR LA MÊME LIGNE.

POUR PARTI EN DRIBBLE,



*maintenant que tu
connais le pied de pivot,*



*lève le pied opposé
et en même temps
lance le ballon...*



*il faut que le ballon ait
quitté ta main avant que
le pied de pivot ne
décolle du sol.*



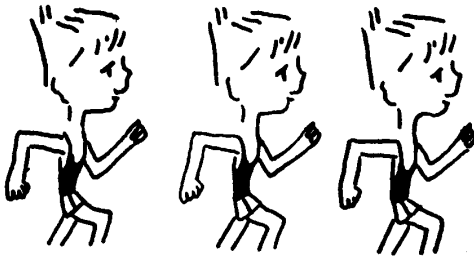
ET MAINTENANTAU JEU!

Ce voilà prêt à jouer dans une équipe

Une équipe comprend 8 joueurs
dont 5 en jeu :
2 avants - 1 centre - 2 arrières

L'équipe en possession du ballon
doit essayer de le mettre dans
le panier adverse (ce qui lui
vaut 2 points)

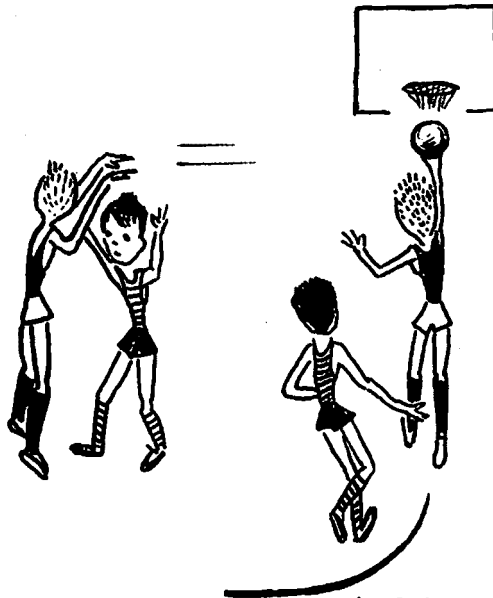
et l'autre doit l'en empêcher.



EN ATTAQUE.....

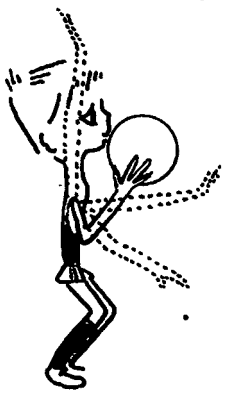
comment s'y prendra ton équipe ?

Par des passes rapides et par des démarquages de ses joueurs qui devront forcer dans le "trou" pour recevoir le ballon ; surtout ne pas courir avec le ballon ; vous pouvez dribbler, mais le moins possible, car cela ralentit le jeu.....



Ainsi donc, quand un de tes coéquipiers s'empare du ballon, écarte toi très vite de ton adversaire et cours vers "l'espace libre" où tu pourras recevoir le ballon.

Il ne faut jamais attendre le ballon sur place - sois toujours en mouvement !



Dès que tu reçois le ballon

**ARRÊTE-TOI.
REGARDE DEVANT TOI,**

pour foncer au panier en
dribblant si le chemin est libre,

ou shooter si tu es près,

ou passer à un camarade démarqué



si un adversaire
fonce sur toi

ne t'affole pas !
pivote pour protéger
ta balle et passer à
un camarade qui
sera venu au devant

EN D.FENSE.....,

comment s'y prendra ton équipe ?

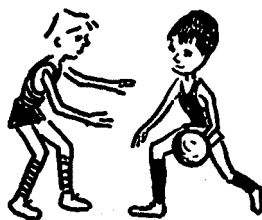
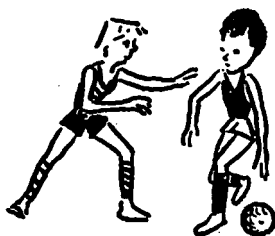
Dès que ton équipe perd le ballon, force vers le joueur que tu dois marquer - et lui seul.....



... mis le de près en pas glissés en restant entre le panier et lui ...



.... s'il reçoit le ballon et s'appête à shooter, lève un bras pour l'en empêcher.



.... et s'il essaie de partir en dribble vers le panier, fais un pas en arrière.

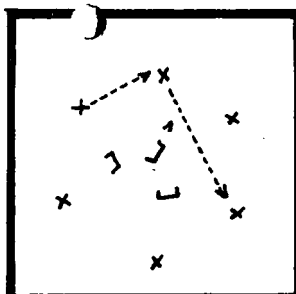
Pense que tu ne dois pas arrêter ton.....
adversaire, ni avec les bras, ni avec les jambes.....



..... si tu le fais, tu auras une faute
personnelle et à 5, tu seras éliminé du jeu.

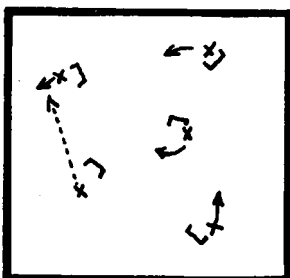
SI TU VEUX T'AMUSER AVEC DES CAMARADES

voici quelques
exercices que
font les grands



TOUCHE-BALLON.

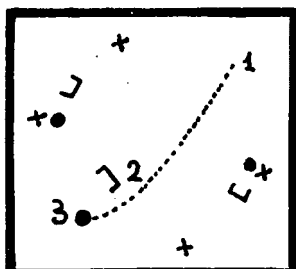
les joueurs en cercle se
font entre eux des
passes que 3, 3 joueurs
placés au centre
essaient
d'intercepter



LA PASSE À DIX

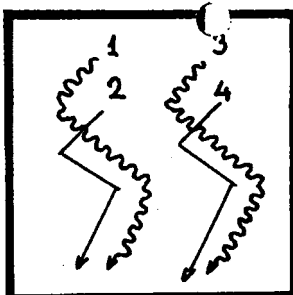
Deux équipes réparties sur
le terrain; chacune doit
faire 10 passes consécutives
sans fautes et sans
interception de l'autre
à point par 10 passes.

Imposer des gestes
techniques



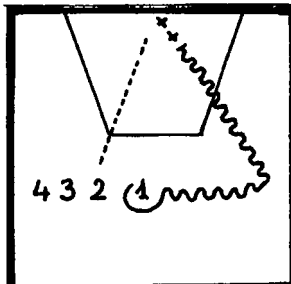
FEINTES DE PASSE

Joueurs par 3
3 essais de passer à 1
malgré 2 qui le
marque. Puis c'est
au tour de 2.
Celui dont la passe
est interceptée va
au centre



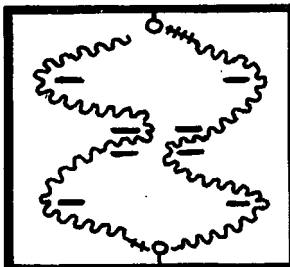
LE DRIBBLEUR SUIV

2 et 4 partent en petites foulées, s'arrêtent, changent de direction...
1 et 3 doivent les suivre et réagir le plus rapidement possible



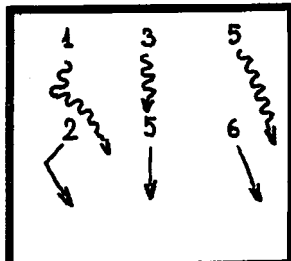
APRÈS ACCÉLÉRATION DE DRIBBLE

1 part en dribble, vers la ligne de touche, pivote, marque un temps d'arrêt, et fonce vers le panneau, récupère et passe "roulé" à 2 qui pivote, part en dribble .. etc.



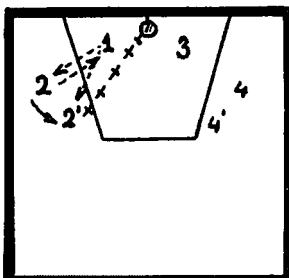
PARCOURS EN DRIBBLE

- criterium -



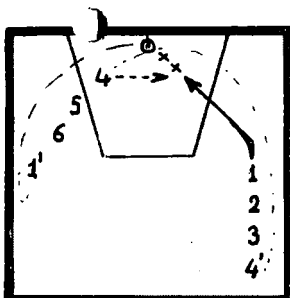
PASSER QUAND MÊME

1. 3. 5 essaient en dribblant de passer malgré 2-4-6 qui travaillent leur jeu de jambes défensif



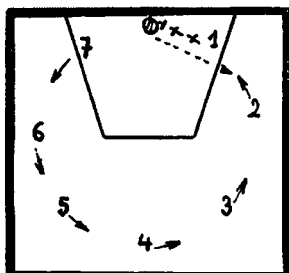
L'ARC DE CERCLE

joueurs par paire
1 passe à 2 qui lui renvoie le ballon s'il ne se sent pas en équilibre pour shooter
1 peut suivre sa passe et gêner le shoot de 2



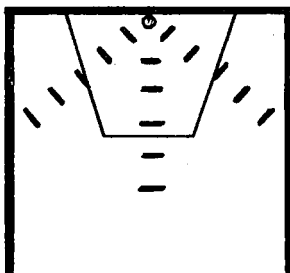
LES 2 COLONNES

une colonne passe,
une colonne shoote.
le joueur qui shoote laisse le ballon et va se placer dans la colonne des passeurs,
peut se faire à 2 ballons



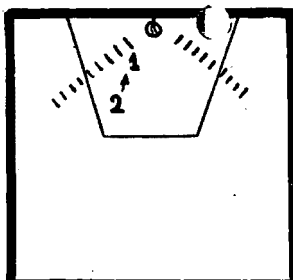
LA RONDE

joueurs toujours en mouvement;
le joueur qui shoote passe à son suivant



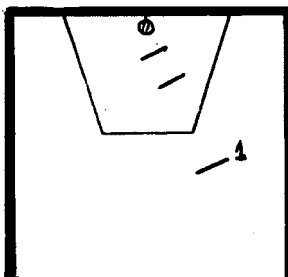
L'ECHELLE

on ne franchit un barreau que si le shoot est réussi
shoots imposés ou non.



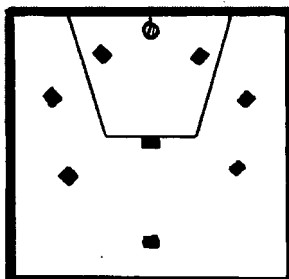
DE PLUS EN PLUS LOIN

2 joueurs par paire
1 shoote, s'il réussit
il recule d'un pied,
reshoote... jusqu'à
ce qu'il manque.
C'est alors le tour de 2



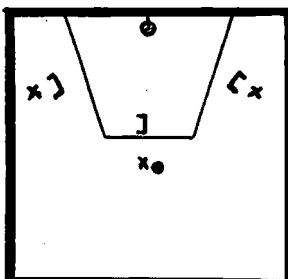
LE 2 1

chaque joueur shoote
d'un emplacement fixé
à chaque tour, 3 essais
consécutifs sans violations
et sans que le ballon
touche le sol. Le 1^{er} réussi
compte 3 points, le 2^e, 2, le
3^e, 1; le 1^{er} en 2 à gagner



LE TOUR DE FRANCE

chaque joueur shoote de
chaque étape et il ne
peut passer à la suivante
que si le shoot est réussi.
compétitions sur 2 ou 3
tours.
Imposer ou non un shoot



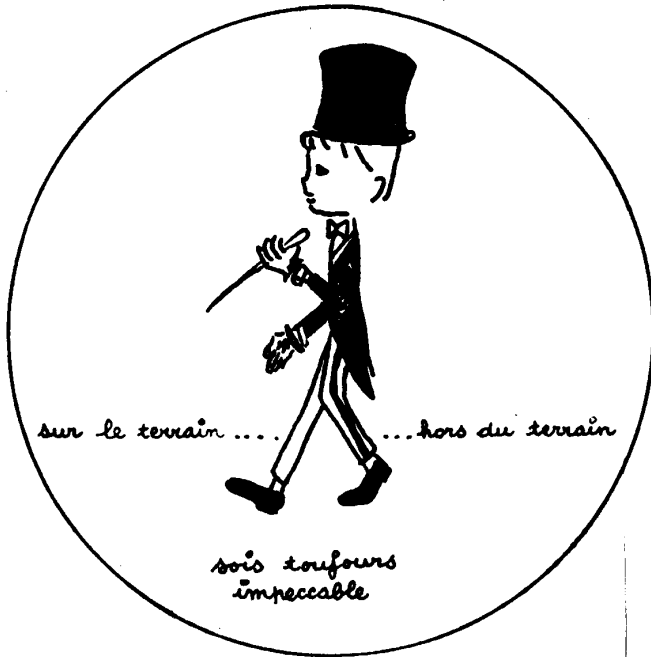
BASKET À 3 SOUS UN PANNEAU.

3 attaquants, 3 défenseurs
qui changent après
interception. Le ballon
doit être remis en jeu
au delà de la ligne
des L.F.
après un shoot réussi,
tenter 2. L.F.

MAÏS LA TECHNIQUE N'EST PAS TOUT,

*sois bien ces conseils
pour être en forme !*

AVANT une partie, ne mange pas trop, tu te
sentiras mieux et plus léger !

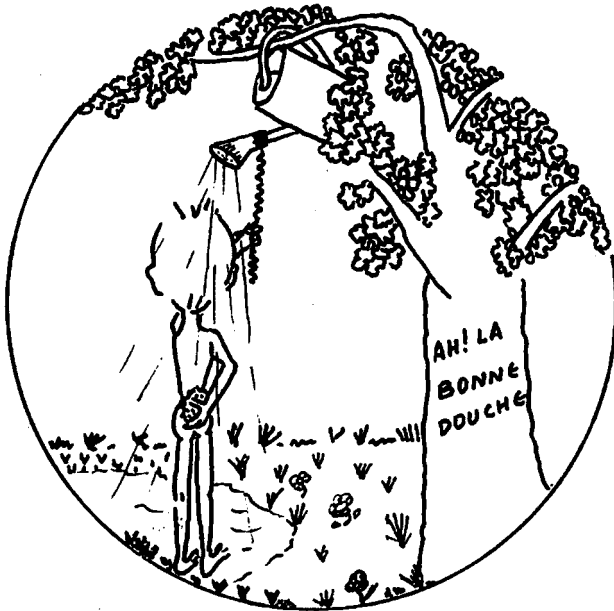


PENDANT la partie, reste en survêtement
quand tu n'es pas en jeu, surtout si l'air
est frais

Et la mi-temps, ne bois pas glacé, un citron,
une orange, ou une boisson chaude feront
aussi bien et tu ne risqueras pas de prendre
mal.

APRÈS la partie, tout en restant discret si tu as gagné, ou correct si tu as perdu (cela arrive tu sais) va vite prendre une douche. Tu te sentiras mieux.

Surtout, ne remets pas tes chaussures mouillées par la sueur. Au sujet des pieds, porte des chaussettes en laine sur des pieds propres !!



ENFIN, ne te crois pas obligé de faire comme certains qui se croient grands mais qui ne seront jamais de grands basketteurs :

Pas d'alcool, pas de tabac!

TON RÊVE DE BASKETTEUR EST PRÊT DE SE RÉALISER

mais pour cela,
fais toujours confiance à ton entraîneur !



Bonne route jeune Ami !

et, à bientôt dans un
stage d'Espoirs...



APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES

en lisant :

L'INITIATION

par

R. BUSNEL ET R. LAVERGNE

en vente à la F.F.B.B.

52, rue Taitbout

PARIS

Franco 6,50

C.C.P. 715 20

et en vous abonnant

à la Revue

« BASKET - BALL »

Prix de l'abonnement annuel : 10 F

**SECRETARIAT D'ETAT DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

34, Rue de Châteaudun PARIS (9^e)

FEDERATION FRANCAISE DE BASKET - BALL

52, Rue Taitbout PARIS (9^e)

PRESIDENT :	Monsieur M. CHAVINIER
SECRETARE GENERAL	Monsieur R. BAUDE
DIRECTEUR ADMINISTRATIF	Monsieur J. LANDRIVON
DIRECTEUR DU BASKET NATIONAL	Monsieur R. BUSNEL ALNAY

LE CONSEILLER TECHNIQUE REGIONAL

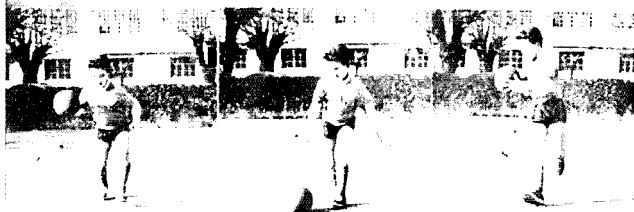
de votre Académie est :

**LE SERVICE DEPARTEMENTAL DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

se trouve :

Et votre **COMITE DEPARTEMENTAL**

A TOI DONC DE JOUER



POUR FAIRE COMME BOB COUSY

