

La balle au bond...

Dribble, entre-deux, lay-up, dunk, ... tous ces mots font écho au basket-ball. C'est afin de comprendre un peu mieux les règles de ce sport, l'esprit d'équipe et les tactiques de jeu que nous avons décidé de partir à sa découverte.

Rendez-vous fut donc pris au Centre de Formation de l'Association Wallonie-Bruxelles de Basket-ball à Jambes.



Muriel ROORDA, secrétaire, et Thibaut DOSQUET, chargé de projets, Administration commune AISF-AES

Les premières impressions

Nous voilà dans une grande salle lumineuse, accueillis par le bruit du ballon qui rencontre le parquet du sol. Les basketteurs que nous rencontrons sont déjà en pleine action et s'exercent au shoot. Pas besoin d'être un expert pour voir que nous ne sommes pas des joueurs expérimentés ; nous faisons deux têtes de moins que les autres joueurs. Une quinzaine de jeunes se rassemblent autour de l'entraîneur afin de connaître les directives de l'entraînement du jour. Ici, on voit tout de suite que les joueurs ont l'envie de progresser et d'apprendre.

Les règles de base

Les équipes sont composées de cinq joueurs, le but du jeu est d'envoyer le ballon dans le panier de l'équipe adverse et d'empêcher que celle-ci ne fasse de même.

Un panier normal rapporte 2 points, un panier marqué derrière la ligne des 3 points rapporte 3 points. Les lancers francs font suite à une faute commise sur un attaquant et rapportent 1 point. Le match s'étale sur quatre périodes de 10 minutes appelées quarts-temps.

Il est permis d'avancer en dribblant avec le ballon. Une fois le dribble arrêté, le joueur n'a plus droit qu'à deux pas (faute = marcher) et il est interdit de reprendre le dribble par la suite (faute = double dribble). L'équipe dispose de 24 secondes pour aller marquer un panier, si la limite est dépassée, elle doit rendre le ballon à l'adversaire. En défense, les contacts avec l'attaquant sont interdits sous peine d'être sanctionné par une faute (les fautes offensives existent également). Un maximum de cinq fautes par joueur est autorisé.

Le terrain mesure de 22 à 29 mètres de long sur 13 à 15 mètres de large, aux extrémités se trouvent 2 paniers situés à 3,05m du sol. Un panneau se situe derrière le panier et permet à la balle de rebondir avant d'entrer dans l'anneau. Au sol, une zone trapézoïdale, appelée raquette, et un arc de cercle situé à 6,25 m de l'anneau (7,23 en NBA) délimitent la zone à trois points.

Le ballon pèse 650 gr et a un diamètre de 24 cm. Il est traditionnellement orange, avec un fort pouvoir rebondissant.

Envie de faire du basket-ball ?

Dès l'âge de 6 ans, votre enfant peut rejoindre un club de basket. Il faut compter un budget de plus ou moins 200 € d'affiliation (assurance comprise) pour l'année. Pour la tenue, le jeune joueur devra se munir de baskets, de chaussettes de sport, d'un short et d'un tee-shirt.

Les 3 et 3 et le 4 contre 4

Depuis peu, une nouvelle dynamique de jeu a vu le jour pour les plus petits (6-10 ans). En lieu et place des matchs à 5 contre 5, les rencontres sont composées de 2 équipes de 3 joueurs. De plus, les coachs sont sur le terrain et deviennent animateurs afin d'assurer une participation équitable de tous les joueurs. La taille du ballon ainsi que la dimension du terrain et la durée de jeu sont réduites.

Pour les 10-12 ans, les joueurs entrent plus dans la compétition et jouent en 4 contre 4. Les scores sont comptabilisés de manières différentes. En effet, le match est divisé en huit parties, le gain de chaque partie rapporte 3 points. Le coach

Dès l'âge de 6 ans, votre enfant peut rejoindre un club de basket.

Depuis peu, une nouvelle dynamique de jeu a vu le jour pour les plus petits (6-10 ans). En lieu et place des matchs à 5 contre 5, les rencontres sont composées de 2 équipes de 3 joueurs.

Pour les 10-12 ans, les joueurs entrent plus dans la compétition et jouent en 4 contre 4.

Dans les équipes des 14-16 ans, les règles de jeu et tactiques du basket traditionnel ont repris leurs droits.

est toujours animateur du jeu mais de manière moins présente que dans le 3 contre 3.

Dans les équipes des 14-16 ans, les règles de jeu et tactiques du basket traditionnel ont repris leurs droits mais le ballon a toujours une taille adaptée. Les matches se jouent désormais à 5 contre 5. Dès 16 ans, le basket que nous connaissons tous est à nouveau de la partie.

Cette manière de procéder a été instaurée afin:

- De permettre une meilleure assimilation des règles de jeu ;
- De mieux prendre conscience de l'espace de jeu ;
- D'avoir un aperçu des tactiques de jeu ;
- De rééquilibrer les scores des matchs, souvent stimulant pour les basketteurs.

Le Centre de Formation Wallonie-Bruxelles

Le centre a été ouvert en septembre 2003, et accueille chaque année une cinquantaine de jeunes élites âgés de 14 à 18 ans qui apprennent, jour après jour, à combiner la scolarité de leur choix et une pratique sportive de haut niveau.

L'entrée au Centre de Formation se fait suite à un processus de sélection (provincial et régional). Les joueurs et joueuses sont évalués aux niveaux physique (taille, prédisposition, ...), athlétique (vitesse, vélocité, ...), technique et mental.

Les jeunes peuvent entrer dans le Centre à partir de 14 ans et bénéficient dès lors d'un statut d'espoir sportif qui leur permet de bénéficier d'un programme scolaire adapté. Le choix de l'établissement scolaire reste libre (choix parmi cinq écoles de la région namuroise) et les joueurs sont autonome pour les trajets. Leur horaire d'entraînement est établi selon leur horaire d'études et leurs besoins. Les jeunes pratiquent en moyenne 15 heures de sport par semaine. L'objectif est de dénicher les talents et de les amener vers le plus haut niveau belge voire international sans toutefois négliger l'aspect scolaire.

Variétés populaires

Le streetball se pratique dans la rue. Les règles sont souvent négligées au profit du show. Le basket-ball est également un sport spectacle, à l'instar des Harlem Globetrotters. Originaires de Chicago, cette équipe se produit un peu partout dans le monde. Leur spectacle allie performances spectaculaires et humour. Ils ont grandement contribué au développement du basket-ball dans le monde.

Le basket-ball en Wallonie

Cette année, le club du Castor Braine a réalisé un exploit historique puisque c'est le premier club féminin à atteindre la finale d'une compétition européenne. Peut-être le résultat sera-t-il encore meilleur lorsque vous lirez ces lignes. Chez les messieurs, les clubs de la fédération Wallonie-Bruxelles qui évoluent en D1 sont Charleroi, Mons, Liège, Verviers et Bruxelles.

Plus d'infos

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter l'Association Wallonie-Bruxelles de Basket-ball.

Association Wallonie-Bruxelles de Basket-ball (A.W.B.B.)
Avenue Paul Henri Spaak, 27/17
1060 Bruxelles

Téléphone : 02 521 48 79

Fax : 02 522 18 15

E-mail : direction@awbb.be

Site web : www.awbb.be

