



LEXIQUE SPECIFIQUE BASKET

➔ Les passes :

- la **passé forte dans les mains** : à rechercher au maximum, elle doit être précise
- la **passé décalée** : pour éviter l'obstacle qu'est le défenseur
- la **passé au dessus de la tête** : retrouvée sur la sortie de balle
= la première passé après un rebond défensif (RD)

➔ Les dribbles

Le dribble de contre attaque :

- dribble devant le corps
- main derrière la balle
- le nombre de pas effectués durant chaque dribble est maximum.

Le dribble de débordement : - feinte d'appuis (multiplier les appuis au sol) – feintes d'épaules – feintes de tête

Le changement de main :

Le dribble sur le côté et sous les genoux :

- déborder du même côté en poussant sur mon appui extérieur et en engageant le corps et le dribble loin devant.

Le dribble de recul :

- c'est pour éviter le passage en force notamment
- c'est pour s'ouvrir au jeu après une aide défensive
- le dribble se fait derrière les appuis
- les épaules sont toujours face au panier
- effectuer des sauts de recul et non une course arrière

➔ Le tir en course

Une grande vitesse d'approche vous permettra de placer votre main sous la balle

= **Lay up**

Une vitesse d'approche plus faible vous obligera à placer votre main derrière la balle

= **lâché haut**

➔ Le tir extérieur

Recherche d'un **tir ouvert** : sans opposition, dans un espace libre

Etre équilibré : les appuis sont écartés, jambes fléchies, en passant sous la balle

➔ Le jeu rapide :

C'est le moyen le plus **facile** et le plus **rapide** pour marquer un panier, c'est aussi ne pas donner l'occasion à la défense de se replacer en attaquant rapidement.

De plus, pour les catégories de jeunes, la vitesse est la qualité athlétique prédominante.

➔ Le jeu placé :

Un principe commun pour toutes les catégories des U11 aux seniors

JOUER LARGE : occuper les espaces de jeu en respectant un équilibre et un espacement suffisant (3-4 mètres) entre chaque joueur (**SPACING**)

Passer-Couper-Décaler : "je passe - je coupe devant mon défenseur- je ressors à l'opposé"

➔ La triple menace (TRIPLE THREAT POSITION) (T.T.P) :

C'est l'attitude pour être capable de :

- soit tirer
- soit partir en dribble
- soit passer la balle à un coéquipier.

➔ Le pick and roll :

Le bénéficiaire de l'écran exploite l'écran et enroule pour aller au cercle marquer

➔ Le passe et va :

Je passe ma balle et

- si le défenseur ne conteste pas le déplacement → Je coupe devant le défenseur.
- si le défenseur coupe la ligne de passe → Je coupe dans son dos (**backdoor**)

Avec toujours un œil sur le Porteur de Balle.

Lexique du basket Anglais → Français

- **Alley-oop** Passe lobée au dessus du panier, ponctué par un smach
- **Base ball pass** Passe de base ball longue à une main
- **Backdoor** Mouvement offensif – Appel/couper dans le dos de son défenseur
- **Block out** Ecran retard
- **Catch and shoot** Attraper tirer
- **Criss cross** Montée de balle en se croisant
- **Cross pass** Passe latérale
- **Drill** Démarquage
- **Drive** Dribble de pénétration pour marquer
- **Dunck** Smach
- **Fake shoot** Feinte de tir
- **Free throw** Lancer franc
- **Give and go** Passe et va
- **Hand off pass** Passe de la main à la main
- **Hook shot** Tir en bras roulé ou tir crochet
- **Insid play** Jouer à l'intérieur
- **Interception** Interception
- **Jump** Saute
- **Jump shot** Tir en suspension
- **Jump stop** Arrêt simultané
- **Lay back** Tir en course de derrière l'anneau ou de dos par apport au panier
- **Lay in** Tir en course avec la main haute sur la balle
- **Lay up** Tir en course déposé – paume de la main vers le haut
- **Le spacing** Respect espace de Jeu
- **Man to man** (défense) Défense homme à homme
- **Middle post** Poste médian
- **Pass** Passe de base ball
- **Pass and screem** Passe et écran
- **Pick and roll** Ecran et enroule au panier
- **Roll dribble** Dribble de renversement
- **Set shot** Tirer avec les appuis au sol – tir de plein pied
- **Set play** Jeu placé
- **Screen** Ecran et enroule au panier
- **Step out** Aider et reprendre
- **Switch** Changé (ou permuté) de joueurs en défense
- **Timing** Agencer les actions de jeu au moment opportun
- **Trailer** 4^{ème} et 5^{ème} contre attaquant
- **Trap** Prise à deux (du porteur de balle)
- **To cut** Couper au panier
- **To shoot** Tirer