

INDEX

A

Aide

- Aide de l'aide : 313
- Aide défensive sur écrans : 315
- Aide défensive sur passes intérieures : 314
- Aide défensive sur pénétrations en dribbles : 312
- Aider et reprendre : 312

Améliorer la santé : 2

Apprendre à être compétitif : 11

Arrêt : 236, 277, 278

Arrêt en deux temps : 277

Arrêt en un temps : 277

Attaque

- Attaque avec écran : 228
- Attaque de base pour les 15 à 16 ans : 334
- Attaque de zone : 340
- Attaque homme à homme : 333
- Concepts avancés pour les 17 à 18 ans : 337
- Coopération en attaque : 256
- Pression offensive : 346

Attention : 13, 95, 107, 132, 139, 301

Attitude : 102, 126

Attitude de l'entraîneur : 102, 103

- Après le match : 145
- Avant le match : 129
- L'influence de l'entraîneur : 24

- Noter l'attitude de l'entraîneur : 121, 122
- Pendant la mi-temps : 144, 146
- Pendant le match : 132, 135, 138
- Pendant les exercices d'entraînement : 121

Attitude de l'entraîneur par rapport aux matchs de basket : 126

Auto-estime : 22

Auto-évaluation à la mi-temps : 146

B

Besoins individuels : 266

Blocage ou écran retard : 232, 260

Bouger et recevoir : 277

Bouger sans le ballon : 269, 288

Bouger sur le terrain ou autour du terrain : 244

C

Changer de direction : 275, 290, 336

Changer de vitesse : 274, 290, 336

Charge de travail physique : 59

Charge de travail : 59, 62, 80

Commentaires aux joueurs : 106, 131, 135, 136

Comportement cible : 107, 109

Concentration : 12, 133, 145

Concept personnel : 22

Concepts de défense d'équipe : 310

Confiance en soi : 18

Confiance : 18

- Confiance en soi générale : 19
- Confiance en soi spécifique : 19

Contenu de l'entraînement : 56, 57, 58, 81

Contre-attaque

- Éléments de contre-attaque : 238, 329
- Fondamentaux de la contre-attaque : 214, 250
- Noter la contre-attaque : 253
- S'entraîner à la contre-attaque : 220, 228, 244, 258, 260, 262

Contre-attaque et transition : 329

Contrôle : 14, 16, 145

- Contrôle de soi : 27
- Mesures pour améliorer le contrôle : 16

Courir : 275

Critères de décisions tactiques : 296

Cycle : 47

D

Défense

- Aide : 312
- Blocage ou écran retard : 232
- Concepts de défense de l'équipe : 310
- Défense de zone : 320
- Défense en pression : 325
- Défense sur écrans : 315, 316
- Éléments de défense : 242
- Fondamentaux défensifs : 216, 222, 226, 236, 248, 254
- Parler en défense : 319
- Prise à deux : 232, 317, 326
- Prise de distance sur position préférentielle : 232, 236, 248, 310
- S'entraîner à la défense : 222, 226
- Stratégie de défense haute : 328
- Rotation : 314

Défense de zone

— Concepts spécifiques : 321

— Exercices : 323

Défense du poste bas : 316

Déplacer les défenseurs de leur position : 340

Développement

- Développement athlétique : 28
- Développement cognitif : 13
- Développement de ressources psychologiques : 13
- Développement de valeurs personnelles et sociales : 4
- Développement éducatif : 1

Disparité : 336

10, 11 et 12 ans : 152, 204

17 à 18 ans : 33, 325, 328, 332, 337, 347

Dribble : 175, 184, 192, 195, 210

Droits (des jeunes athlètes) : 2

E

Échec contrôlé : 20

Économie de récompense : 117

Écrans

- Apprendre à poser un écran : 219, 224, 228
- Couper les écrans du poste haut : 339
- Défendre sur les écrans : 315, 316
- Double écran : 338
- Écran pour le poseur d'écran : 337
- Écran pour le tireur : 338
- Écrans aveugles : 338
- Écrans sur défense de zone : 345
- Écran sur le porteur du ballon et enchaîner : 339
- Utiliser les écrans : 230

Engagement : 4

Équilibre du corps : 272

Évaluation :

- Auto-évaluation à la mi-temps : 146
- Évaluation de la technique de tir : 267, 268

- Évaluation des performances des joueurs pendant les séances d'entraînement : 255
 - Évaluation des rebonds offensifs : 289
 - Évaluation des séances d'entraînement : 97
 - Exécution versus prise de décision : 280
 - Exercices
 - Anticiper et prévoir : 174
 - Apprendre à respirer : 170
 - Apprendre la mobilité, l'adaptation, la transformation et le contrôle de la mobilité : 174
 - Contre-attaque : 220, 228, 244, 258, 260, 262
 - Coordination : 167
 - Défense de zone : 323
 - Défense et combinaison avec dribbles, passes et tirs : 19
 - Défense : 216, 217, 222, 223, 226, 227, 232, 233, 236, 237, 242, 243, 248, 249, 254, 323
 - Développement du schéma corporel : 159
 - Développement physique : 159
 - Dribble et tir : 184
 - Dribble, passe et tir : 192
 - Dribbler : 175, 210, 211
 - Durée des exercices : 94
 - Endurance : 171
 - Équilibre : 165
 - Exercices à structure simple : 89
 - Exercices amusants : 93
 - Exercices apparentés : 91
 - Exercices compétitifs : 92
 - Exercices d'entraînement : 88
 - Exercices de compétition : 258
 - Exercices de test : 96
 - Exercices principaux : 103
 - Exercices variés : 90
 - Fondamentaux du basket : 175
 - Force rapide : 172
 - Intensité de l'attention lors des exercices : 94
 - La différence spatio-temporelle et dynamique : 173
 - Mobilité articulaire : 173
 - Mouvements du poste bas : 293
 - Orientation du corps dans l'espace et latéralité : 162
 - Participation des joueurs : 95
 - Passes : 188, 192, 212, 213, 234, 235-237
 - Perception du temps et de l'espace : 163
 - Porter un écran : 218, 224
 - Prise de décisions tactiques : 299, 300, 303, 305, 307
 - Rebond : 286
 - Règles de travail spécifiques : 90
 - Structure : 89
 - Tir en course en lay-up : 187
 - Tirer : 181, 184
 - Vitesse : 172
 - Exercices d'entraînement : 88
 - Exercices de test : 96
 - Expériences positives : 28
- F**
- Favoriser la concentration des joueurs : 133
 - Feedback : 111, 117
 - Feinter : 230, 272, 290, 293, 336
 - Flasher : 254
- G**
- Gestion d'imprévus : 112
- H**
- 8 à 9 ans : 150, 203
- I**
- Inciter : 136
 - Influence de l'entraîneur : 24
 - Instructions aux joueurs ou consignes : 106
 - Intensité de l'attention : 94
 - Intensité : 62, 64, 80, 81

J

Jeu de base

- Jeu de base 1 contre 1 : 152
- Jeu de base 2 contre 2 : 155
- Jeu de base 3 contre 3 : 157
- Jeu de base 4 contre 4 et 5 contre 5 : 157

Jeu d'équipe : 310

Jeu de l'arrière (contre-attaque) : 330

Jeux de 1 contre 1 : 153, 262, 337, 340

Jeu du poste haut et bas : 344

Joueurs : 39

- Concentration des joueurs : 133
- Obligations des joueurs : 39
- Participation des joueurs : 95

L

Lancers francs : 259, 347

Légende des diagrammes suivants : 176, 209, 269

M

Macrocycle : 44

Matches : 72

- Attitude de l'entraîneur : 125
- Équipes de 13 à 14 ans : 74
- Équipes de 15 à 18 ans : 75
- Équipes de mini-basket : 72

Mésocycle : 44, 45, 80

Microcycle : 44, 45, 81

Mini-basket : 149

- Équipes de mini-basket : 69, 72
- Joueurs de mini-basket : 30

Mi-temps : 144

Modèles

- Modèle d'identification à un expert : 105
- Modèles d'identification à un modèle perçu comme accessible : 105

Modèle : 104, 145

Motivation : 113, 115, 136, 138

- Motivation négative : 113
- Motivation positive : 113
- Motivation sociale : 116
- Utiliser la motivation : 115

Mouvements hors jeu : 347

Mouvements du poste bas : 288

N

Noter

- Attitude de l'entraîneur : 121, 122, 135
- Compétition de lancers francs : 259
- Contre-attaque : 253
- Fréquence de motivation de l'entraîneur : 138
- Fréquence des commentaires de l'entraîneur : 135
- Noter le travail hebdomadaire : 99
- Noter les écrans : 76
- Noter les séances d'entraînement : 98
- Performance des joueurs : 109, 110, 255
- Résultats des compétitions de lancer franc : 259

O

Objectifs

- Choisir les plus appropriés : 53
- Fixer des objectifs : 46, 57
- Objectifs collectifs : 48, 52
- Objectifs d'équipe : 47
- Objectifs de l'exercice : 88
- Objectifs de performance : 46, 48, 51, 54, 132
- Objectifs efficaces : 50, 52
- Objectifs finaux inter-groupe : 47
- Objectifs finaux inter-individuels : 47
- Objectifs finaux intra-individuels : 47
- Objectifs finaux : 46, 47, 50, 51
- Objectifs individuels : 47, 48, 52, 54
- Objectifs intermédiaires : 50, 51

- Objectifs intra-groupe : 47
 - Objectifs pour le match : 130, 132
 - Objectifs pour les séances d'entraînement : 85, 86
 - Programmer des objectifs : 82
- Objectifs et plans pour le match : 130
- Organiser l'équipe : 39
- Organiser les entraînements de l'équipe : 83

P

- Pas de solution : 14
- Passe de dégagement : 329
- Passer derrière le défenseur : 335, 336
- Passer et s'écarter : 110
- Passer : 188, 192, 195, 212, 230, 234, 236, 292, 299, 329
- Pauses : 135, 137, 139
- Pénétration intérieure : 342
- Perception de contrôle : 14, 79, 132
- Périodes de participation active : 133, 135
- Périodisation : 44
- Persévérance : 4
- Pivoter : 236, 336
- Plans d'entraînement orientés : 201
- 6 à 7 ans : 201
 - 8 à 9 ans : 203
 - 10 à 12 ans : 204
- Position du corps : 271
- Position et mouvements : 232, 244, 325
- Poser un écran : 218, 219, 279, 334, 335
- Fréquence des écrans : 76
- Poste haut : 342
- Prendre des décisions tactiques : 295, 296, 299, 300, 302, 305, 306
- Préparation du match : 129, 130
- Préparation physique : 266
- Pression défensive : 325
- Pression psychologique : 65, 80, 81

- Caractéristiques de la pression psychologique : 65
- Pression psychologique déséquilibrée : 66
- Pression psychologique productive : 67
- Surcharge psychologique : 67
- Utilisation de la pression psychologique : 68

Pression sur l'attaque : 346

Prévoir les difficultés : 130

Principaux exercices : 103

Prise à deux : 232, 317, 326

Prise de décision : 280, 295, 307, 337

Programme : 79

Programmer : 37

- À propos des matchs : 72
- Programmer des activités : 43
- Programmer un mésocycle : 45
- Programmer un microcycle : 45

Punition : 120

- Punition négative : 113
- Punition positive : 113

Q

Questions : 107

15 à 16 ans : 31, 320, 325, 334, 347

15 à 18 ans : 31, 69, 75, 265, 332, 334

R

Rappels : 107

Rebond : 232, 281, 289

Rebond offensif : 281, 289

Recevoir la balle : 230, 277

Règles : 41, 299, 300, 303, 304, 305, 307

Règles de travail : 41, 90

Repos : 60, 70

Repos psychologique : 70

Respecter les autres : 8

Respecter les règles : 8
 Responsabilité : 6, 38
 Responsabilité personnelle : 6
 Ressources disponibles : 42
 Ressources psychologiques : 13
 Réussite contrôlée : 20
 Rotation : 314
 Routines de travail : 87, 140

S

S'amuser : 28
 Séance (séance d'entraînement) : 44
 Séance d'entraînement : 83

- Attitude de l'entraîneur : 122
- Contenus et exercices : 85, 87
- Enregistrer les séances d'entraînement : 98
- Étapes des séances d'entraînement : 84
- Évaluation des performances des joueurs : 109, 110
- Évaluation : 97, 98, 99
- Objectifs : 86
- Organiser les séances d'entraînement : 83, 85
- Routines de travail : 87
- Stratégies de l'entraîneur : 101

 Situations désavantageuses : 230
 6 à 7 ans : 150, 201
 Solutions et commentaires aux exercices pratiques : 349

Stimuli négatifs : 120
 Stimuli précédents : 89

- Stimuli clé : 297, 298, 300, 302

 Stratégies de l'entraîneur pour les séances d'entraînement : 101
 Stratégies pour les séances d'entraînement : 101
 Style de travail : 33
 Style de travail de l'entraîneur : 33

T

Tactique individuelle : 212
 Temps morts : 140
 Tirer : 181, 184, 192, 195, 267, 268, 285, 293
 Tirs en lay-up : 187
 Transition : 260, 332
 Travail d'équipe : 7
 Travail du pied : 273, 292, 293
 Travail et repos : 60
 13 à 14 ans : 30, 69, 74, 207
 Triple menace : 208, 232

V

Valeurs personnelles et sociales : 4
 Valeurs sociales : 4
 Vitesse : 274
 Volume : 62, 64, 80, 81