

## Le rebond

Laurent GROSSELIN (Responsable Technique Gauloise de Vitry)

Référence bibliographique : *Les fondamentaux du Basket – Noël LEFEVRE (Edition AMPHORA)*

### Le rebond :

Élément essentiel du basket moderne.

Le public, aujourd'hui de plus en plus connaisseur, apprécie tout particulièrement le geste du rebondeur et son apport pour l'équipe.

L'apparition des statistiques a revalorisé l'action. Le rebond constitue un des moments privilégié du match par l'indécision de la conquête de la balle.

### Définition :

C'est l'action qui consiste à récupérer le ballon après une tentative de tir manquée.

### Facteurs déterminants :

- Le message que l'entraîneur doit passer à ses joueurs va dans le sens de l'agressivité, la fierté, l'intimidation, l'ambition de gagner la balle,
- Les qualités physiques tiennent une place importante. La taille, le volume corporel, la puissance, la qualité des appuis et des sauts, la réactivité, la mobilité, donnent des dimensions supplémentaires à la performance,
- Les statistiques prouvent que bon nombre de rebonds retombent à l'opposé de la zone de tir. Les joueurs doivent s'y préparer mentalement.

### Rebond offensif :

**Le placement de départ est défavorable par rapport au défenseur, il faut :**

- Prendre l'habitude de suivre son tir,

- Anticiper sur le tir du partenaire et tenter rapidement de contrôler son vis-à-vis physiquement avant d'aller capter le ballon
- S'emparer du ballon en le gardant le plus haut possible :
  - Pour tenter un tir de près,
  - Pour tenter une claquette (bras tendu, pousser le ballon dans le cercle),
  - Pour ressortir le ballon et enchaîner une autre attaque,
  - Eviter le dribble.

### Rebond défensif :

- La communication entre les partenaires ; avertir ses coéquipiers d'un tir par la parole est déjà un signe de réussite,
- Observer rapidement les habitudes de l'adversaire.

#### **A- Sur le tireur :**

- Retarder sa participation à l'action-rebond par un contrôle visuel de celui-ci, puis effectuer un contrôle physique rapide (à l'aide d'un pivot) appelé : écran retard.

#### **B- Sur un joueur placé près du cercle :**

- Surtout ne pas fixer son regard du ballon,
- Dès le tir déclenché, aller chercher impérativement l'attaquant pour réduire la distance,
- Contrôler le déplacement de son vis-à-vis pour occuper une place préférentielle en fonction de celui-ci et de la trajectoire du ballon (action de verrouillage).

### C- Sur un joueur placé loin du cercle :

- La réduction de distance est moindre, néanmoins, attention à la vitesse de déplacement de l'attaquant.

#### Le moment du rebond :

- Etre en position fléchie, prêt à se détendre, coudes au corps, mains à la hauteur des épaules,
- Le regard sur le ballon,
- Sauter dans le timing,
- Protéger le ballon gagné,
- Privilégier une sortie de balle rapide pour une contre attaque.

### D- Situations pédagogiques :

#### Objectif principal :

Familiarisation avec la récupération de balle aérienne.

#### Objectif secondaire :

Attraper la balle au point culminant.

Catégories :

Poussins, benjamins.

#### Matériel :

Un ballon par joueur.

#### Formation de départ :

Le joueur évolue avec son ballon sans être gêné par des partenaires.

**Exercice 1** : lancer la balle en l'air, la récupérer à son point culminant des deux mains en sautant en appel deux pieds sans élan.

#### *Variantes :*

- Récupérer la balle de la main droite, ramener sur l'autre main.
- Récupérer la balle de la main gauche, ramener sur l'autre main.

**Exercice 2** : Le joueur frappe la balle au sol devant soi de façon à ce qu'elle monte verticalement (2,50m), s'emparer du ballon à son point culminant en réalisant une impulsion droite-gauche.

#### *Variantes :*

- Récupérer la balle de la main gauche, impulsion gauche-droite.
- S'emparer du ballon à deux mains, impulsion droite-gauche ou gauche-droite ou des deux pieds.

**Exercice 3** : Lancer la balle contre un mur de la main droite la récupérer à son point culminant de la main droite.

#### *Variante :*

- Lancer de la main gauche, récupération main gauche.

**Exercice 4** : Face au mur, balle tenue au dessus de la tête des deux mains. Lancer la balle en sautant contre le mur, la récupérer en sautant... enchaîner l'exercice 5 fois.

#### Consignes :

- Aller chercher le ballon à son point culminant
- Penser à l'extension complète du bras qui s'empare du ballon,
- La récupération au sol est souple et équilibrée.