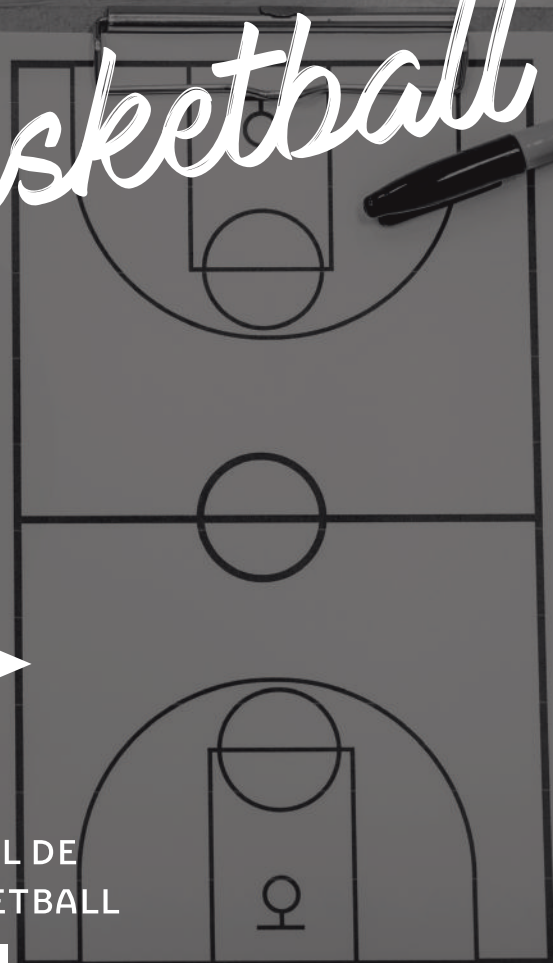


# LE LEXIQUE *du Basketball*



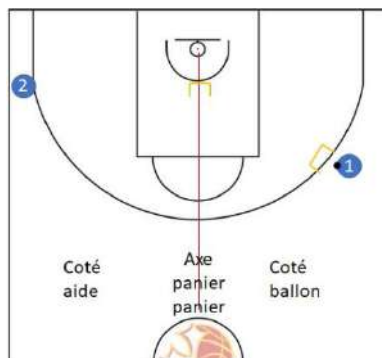
INSTITUT RÉGIONAL DE  
FORMATION DU BASKETBALL

**OCCITANIE**



## LES ASPECTS DEFENSIFS

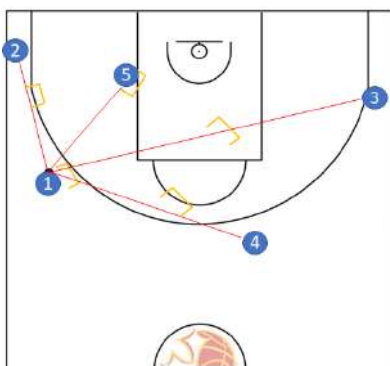
**Axe panier panier** → Ligne imaginaire entre les 2 paniers délimitant le terrain dans la longueur



**Coté Ballon** → Coté où se situe le défenseur du porteur de balle

**Coté Aide** → Coté où l'on effectue les aides défensives

**Défense à hauteur** → le défenseur est placé dans l'intervalle entre son attaquant et le porteur du ballon on considère que le défenseur est ouvert à la balle



**Aide de l'aide** → Rotation défensive permettant d'aller défendre sur l'attaquant du joueur effectuant l'aide défensive

**Aider changer** → Le défenseur qui est battu dans le 1c1 change de joueur avec le joueur qui vient aider

**Aider reprendre** → Défenseur qui effectue une aide courte sur le porteur du ballon puis reprend son attaquant

**Box out** → Ecran de retard pour freiner son adversaire lors du rebond

**Bump** → Contestation de déplacement pour freiner un joueur et le faire changer de trajectoire

**Cadrer les appuis** → Encadrer les appuis de l'attaquant avec ses pieds

**Close out** → Reprise d'appuis après une course d'un porteur de balle

**Défendre de 3/4 sur un joueur intérieur** → Avoir un appui et un bras sur la ligne de passe permettant de contester la ligne de passe

**Défense à plat** → Pas d'orientation du porteur du ballon

**Défense devant dans le jeu intérieur** → Être positionné entre le porteur de balle et son attaquant en ayant les 2 appuis orientés vers le porteur de balle

**Défense fermée** → Appuis face à l'attaquant non porteur de balle avec une main sur la ligne de passe

**Deny** → Fermer une ligne de passe sur un attaquant non porteur de balle

**Ligne de passe** → Ligne imaginaire entre l'attaquant porteur de balle et l'attaquant sur lequel je défends

**Mismatch** → Avantage d'un joueur attaquant sur un défenseur –  
*Exemple - Poste 5 défendu par un poste 1 proche du cercle*

**Orientation** → Positionner ses appuis afin d'amener le porteur du ballon vers un espace défini

**Pression** → Distance entre le défenseur et l'attaquant porteur de balle cette distance peut varier si le défenseur est très proche on peut parler de surpression

**Saut à la balle** → Se positionner dans l'intervalle après que le porteur de balle a passé le ballon pour éviter de se faire passer devant sur la coupe vers le panier

**Saut de recul** → Effectuer un saut pour éviter que l'attaquant porteur de balle prennent l'axe central

**Trapper** → Défendre à 2 sur un joueur

## JEU D'ÉCRANS ASPECTS DÉFENSIFS

**Glisser** → Le défenseur du porteur de balle passe dans l'intervalle entre le poseur d'écran et le défenseur du poseur d'écran

**No pick , Ice** → Refuser l'écran le défenseur du porteur du ballon empêche la prise de l'écran

**Passer dessous** → Le défenseur du porteur du ballon passe sous l'écran

**Protect** → Le défenseur du poseur d'écran protège le cercle sur la trajectoire du porteur du ballon

**Safety** → Défenseur qui couvre la descente du joueur du poseur d'écran de manière temporaire

**Sauter l'écran** → Le défenseur de l'utilisateur de l'écran non porteur anticipe le passage de l'écran en passant au-dessus l'écran

**Step out** → Aider reprendre vertical sur 2 appuis sur la défense d'un écran porteur

**Suivre** → Passer avec l'utilisateur de l'écran en étant au contact avec l'attaquant

**Switcher** → Changer entre 2 défenseurs

**Tasser** → Repousser un attaquant portant un écran afin que l'écran ne soit pas posé dans un espace idéal

# LES ASPECTS OFFENSIFS

## FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

### 1. Les départs en dribble

**Arrêt alternatif** → Arrêt un pied après l'autre

**Arrêt simultané** → Arrêt avec les 2 pieds en même temps

**Départ à l'espagnole** → Dribbler latéralement pour sortir du cadrage du défenseur avant d'aller vers le panier

**Départ croisé** → Départ en dribble avec le pied opposé à la main –  
*Exemple - main gauche pied droit*

**Départ direct** → Départ en dribble avec le même pied et la même main –  
*Exemple - main gauche pied gauche*

**Départ enroulé** → Départ en dribble en étant dos au cercle au départ

**Pas zéro** → Quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en ayant un pied au sol ; le pied au sol au moment de l'attraper compte comme le pas zéro

**Pivoter Effacer** → Le deuxième appui va vers l'arrière permettant de s'écarter du défenseur

**Pivoter Engager** → Le deuxième appui va vers l'avant permettant de se rapprocher du défenseur

### 2. Les démarquages

**Back Door** → Démarquage dans le dos du défenseur en direction du panier

**Passer couper** → Le porteur du ballon passe le ballon à un de ses partenaires et coupe en direction du panier

**Post up** → Rechercher un joueur au poste médian

**V cut** → Démarquage en V souvent en allant prendre contact vers un défenseur

### 3. Le dribble

**Chasser** → L'attaquant porteur de balle se déplace vers un autre joueur pour prendre son espace de jeu

**Cross over** → Changement de main en dribble qui passe sous les genoux

**Cross recross** → Enchaînement de 2 cross over

**Dribble de contre-attaque** → Dribble pousser d'une main à l'autre permettant de faire progresser le ballon rapidement vers l'avant

**Dribble de recul** → Dribble permettant de se replacer face au cercle après une action vers le cercle



**Dribble de protection** → Dribble proche de soi et bas afin de ne pas subir la pression défensive adverse

**In and out** → Effectuer un dribble vers l'intérieur puis vers l'extérieur de la même main

**Latigo** → Dribble vers l'avant d'une main paume vers le cercle puis récupérer le ballon avec un dribble out avec l'autre main

**Reverse** → Dribble de renversement permettant de se projeter du défenseur en pivotant autour de lui

#### 4. Les Passes

**Baseball pass** → Passe longue avec une finition à une main qui a une trajectoire arrondie où le ballon part de l'oreille

**Hook passe** → Passe crochet, avoir une trajectoire arrondie ; utilisé sur les écrans et dans le petit jeu

**Passe désaxée** → Passe qui sort de l'axe du corps permettant au joueur de sortir du cylindre du défenseur

**Pocket passe** → Passe qui part de la poche

**Skip pass** → Passe au-dessus de la tête permettant notamment un transfert rapide de la balle

#### 5. Le tir

**Appuis décalés (euro step)** → Poser un appui vers un le coté pour éviter un défenseur

**Lay back** → Tir en course sur 2 appuis avec les épaules dos à la planche

**Lay up** → Tir sur 2 appuis avec un lâcher main sous la balle paume de main vers le haut

**One step** → Tir sur le premier appui du tir en course pour surprendre la défense - *pied droit lâcher main gauche sur un tir à droite*

**Stop and Go** → S'arrêter simultanément puis effectuer une feinte de tir puis décaler un appui

**Stop tir** → S'arrêter après une course ou après un dribble puis enchaîner un tir

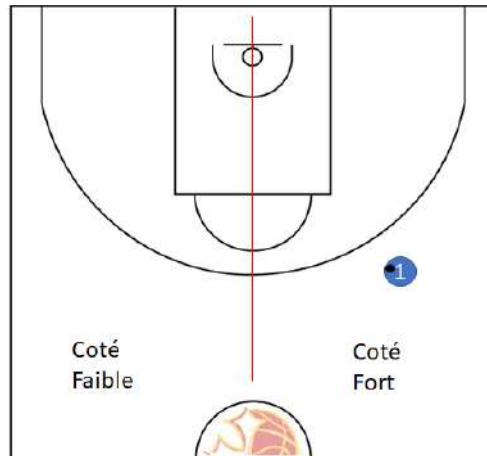
**Tir crochet** → Finition du tir avec les doigts en position de crochet

**Tir Drop Flotteur** → Tir avec une trajectoire très haute utilisé pour tirer au-dessus devant une aide défensive

**Tir en suspension** → Le joueur qui tire lâche le ballon au sommet de sa trajectoire de saut

**Tir power** → Tir en puissance avec les 2 appuis face à la planche

## 6. Les Espaces de Jeu : Spacings



**Coté fort** → ¼ de terrain où se situe le porteur du ballon

**Coté faible** → ¼ de terrain où n'est pas le porteur du ballon

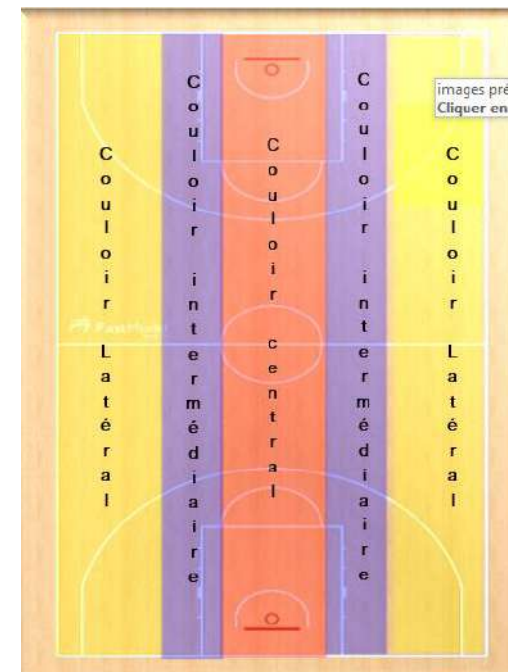


- 1 - Corner
- 2 - 45 Degré
- 3 - Spot d'arrière
- 4 - Poste haut
- 5 - Coude de la raquette
- 6 - Poste median
- 7 - Poste bas
- 8 - Short corner
- 9 - Cœur de raquette

**Couloir de jeu direct** → Couloir entre le porteur de balle et le panier



**Les couloirs de courses**



## 7. Les aspects collectifs offensifs

**Ouverture d'angle de passe** → Déplacement du non porteur de balle afin de rompre les alignements avec les défenseurs et offrir au porteur du ballon une solution de passe

### JEU D'ÉCRAN ASPECTS OFFENSIFS

**Back pick** → Ecran non porteur dans le dos du défenseur

**Curl** → Joueur tourne autour de l'écran et va vers le cercle

**Flare pick** → Ecran non porteur qui permet au joueur de s'éloigner du cercle

**Flare** → L'attaquant s'éloigne du ballon ou panier quand le défenseur anticipe ou saute l'écran

**Flash** → L'attaquant réduit la distance avec le défenseur

**Long roll** → Longue ouverture du poseur d'écran vers le cercle

**Main à main (hands off)** → Joueur porteur de balle donnant le ballon à un non porteur dans les mains

**Pick and Flare / Pick and Pop** → L'attaquant pose un écran et s'éloigne du porteur de balle en s'écartant du panier

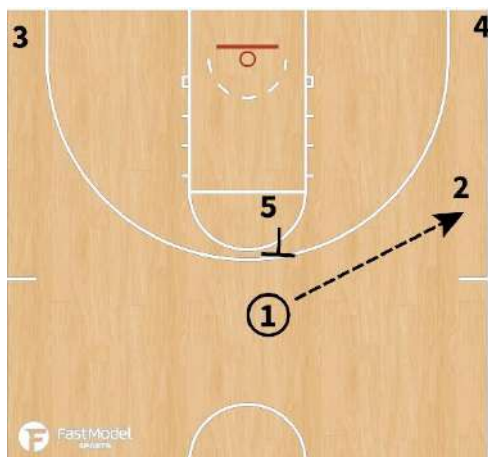
**Pick and Roll** → L'attaquant pose un écran et s'ouvre vers le panier

**Short roll** → Petite ouverture du poseur d'écran bien souvent vers la ligne des lancers francs

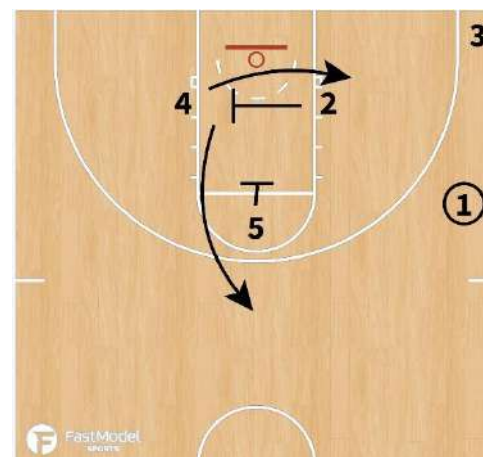
**Splitter l'écran** → L'utilisateur de l'écran passe dans l'intervalle réduit entre le poseur d'écran et le défenseur du porteur d'écran souvent utilisé en cas de défense en step out

## LES ENTRÉES DE FORME DE JEU

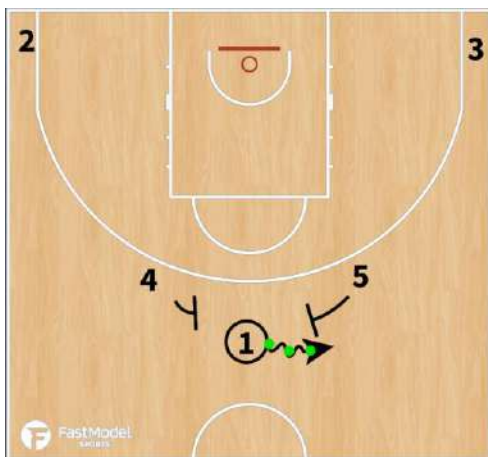
**UCLA Cut** → Ecran vertical rentrant dans la zone du poste haut



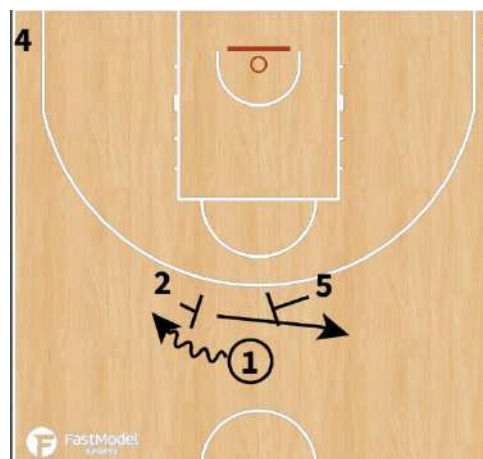
**Pick the picqueur** → Poser un écran pour le poseur d'écran



**Corne** → Alignement en 1-2-2

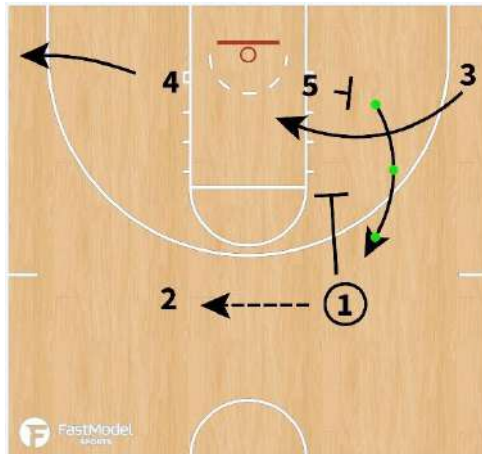


**Boston pick** → Alignement en 1-2-2 corne avec un écran horizontal sortant pour le poseur d'écran

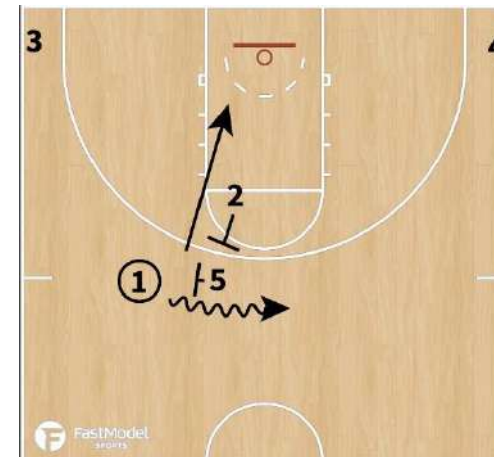




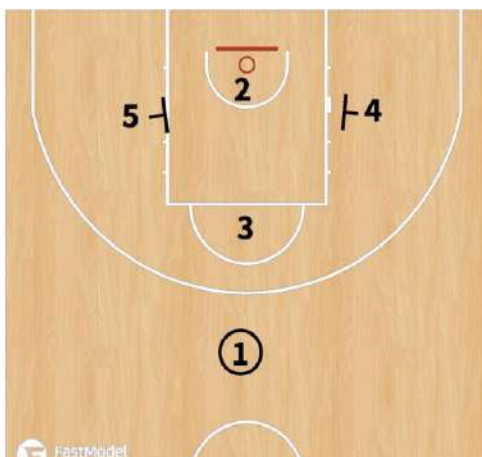
**Flex offense** → Système de jeu en continuité avec un enchaînement de pick the pickeur



**Spanish pick and roll** → Pick the pickeur pour le poseur d'un écran porteur bien souvent dans l'axe



**Diamond** → Dispositif de départ d'une forme de jeu



**Stagger / Cascade** → Enchaînement de 2 écrans non porteurs pour démarquer un joueur

