

La technique du dribble

Généralités

C'est une action de jeu fondamentale qui permet au joueur porteur de balle de se déplacer.

Malgré les diverses situations et les diverses finalités du dribble, certaines particularités restent omniprésentes :

- ◆ Le joueur qui dribble doit sentir le ballon et éviter de le regarder, de façon à pouvoir capter toutes les informations externes utiles, comme le placement des adversaires et des coéquipiers.
- ◆ La main ne « frappe » pas la balle, elle « l'accompagne » et donc l'impulsion se fait avec la flexion du poignet et le « fouetté » de la face palmaire des doigts. De même, c'est l'extension du poignet et des doigts qui doit amortir la poussée du ballon lors de la remontée.
- ◆ La main du dribble est celle qui est la plus éloignée de l'adversaire.
- ◆ Le dribble doit être ferme afin de réduire la durée de la phase aérienne et donc la durée de perte de contrôle direct. Plus le contrôle du dribble sera menacé (forte opposition défensive), plus celui-ci sera fort et bas, et plus l'attaquant aura tendance à s'interposer partiellement ou totalement entre le défenseur et le ballon.
- ◆ La trajectoire du dribble doit être coordonnée avec la trajectoire et la vitesse de déplacement du joueur qui dribble.
- ◆ Il faut savoir dribbler des deux mains.

Principales utilisations du dribble

Nous avons retenus quatre cas bien précis où un joueur pourra exploiter l'utilisation du dribble :

→ pour éviter une situation dangereuse

Lorsque qu'il y a pression simple (un défenseur) ou tentative de prise à deux, l'attaquant doit dribbler (ou passer) afin d'éviter de se faire prendre la balle ou de la perdre par violation de la règle des cinq secondes. Un déséquilibre causé par une mauvaise réception d'une passe exige un dribble de rééquilibration. Lorsqu'une équipe veut jouer la montre, le joueur avec la balle doit dribbler afin d'éviter la pression défensive.

→ pour améliorer un angle de passe

Lorsque la ligne de passe avec le réceptionneur n'est pas libre et que le réceptionneur ne peut se déplacer pour la libérer, il appartient au passeur de le faire par le biais du dribble. De même, le dribble de fixation peut s'avérer très utile pour améliorer les angles de passe, surtout dans les situations de surnombre offensif ou d'attaque contre une défense de zone.

→ pour avancer vers le panier

Il existe des situations où le joueur qui est en possession du ballon ne peut faire une passe à l'un de ses coéquipiers soit parce qu'ils sont bien marqués, soit parce qu'ils sont moins bien placés que lui (cas d'une interception haute). Afin de ne pas ralentir la progression du ballon, le joueur qui a le ballon avance rapidement en dribble.

→ pour attaquer puis passer le défenseur

Il s'agit là d'une situation classique de 1 contre 1 où l'attaquant use nécessairement du dribble pour aller marquer de près. En effet, pour passer son défenseur avec un déplacement, le joueur en possession du ballon a besoin d'au moins un dribble avant de lever le pied de pivot. Cette action s'appelle souvent « le premier pas ». D'autres dribbles peuvent cependant être nécessaires pour contrarier la pression défensive et conclure la pénétration vers le panier.

Les mauvaises utilisations du dribble sont fréquentes et très connues des entraîneurs :

- ◆ arrêts du dribble pour observer le jeu, ou face à une contrainte (forte opposition du défenseur);
- ◆ excès de pénétrations en dribble sans s'occuper des mouvements des adversaires et des partenaires;
- ◆ trop de dribbles dans la direction du partenaire à qui on veut faire la passe;
- ◆ trop de joueurs pensent encore se déplacer plus rapidement en dribble qu'en passes.

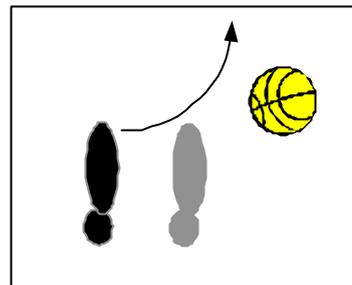
Le depart en dribble

C'est le geste technique qui permet au joueur porteur du ballon de passer d'une position statique à une position dynamique. Le règlement du basket-ball précise que lors d'un départ en dribble, le ballon doit avoir touché le sol avant la levée du pied de pivot, sous peine de commettre la violation que l'on appelle communément « marcher ».

Il existe deux grands types de départ en dribble :

→ Le départ croisé

Il consiste à avancer l'appui opposé à la main du dribble (pied droit - main gauche ou pied gauche - main droite). Ce type de départ est le plus aisé car il procure à l'action un équilibre naturel. De même, il assure une sécurité maximale quant à la protection de la balle car le corps sert d'obstacle.



→ Le départ direct

Il consiste à avancer l'appui de la main du dribble (pied droit - main droite, ou pied gauche - main gauche). Ce type de départ nécessite un effort de rééquilibrage. Il privilégie la vitesse de départ à la protection de la balle.

