



# Les Postes de Jeu

L'idée de ce document est tout d'abord de donner des repères par rapport :

- Au gabarit des joueurs à haut-niveau
- Aux capacités physique requises aux postes de jeu à haut-niveau
- Aux capacités techniques requises
- Aux capacités mentales spécifiques à chaque poste

Ces repères sont simplement des indicateurs pour pouvoir exploiter les qualités de vos joueurs de manière optimum et surtout de commencer à avoir une vision de ce qu'il pourront être dans le futur.

Les postes de jeu ne sont que très rarement utilisés avant la catégorie U15-U17, car il est primordial de travailler dans la polyvalence le plus tard possible afin de développer un éventail technique et tactique le plus large possible dès le plus jeune âge.

Spécialiser vos joueurs sur un poste de jeu avant la catégorie U15, notamment chez les joueurs intérieurs, peut et sera un facteur limitant de progression pour eux plus tard :

Par exemple, le joueur que vous désignez comme « intérieur » en U13 ou U11 est souvent le plus grand de vos joueurs à votre niveau.

Sauf que, dans une perspective ramenée au haut-niveau régional ou national, ce joueur sera très certainement joueur extérieur voire meneur. Le spécialiser dans du jeu dos au cercle ou l'interdire de dribbler, jouer ses duels face au cercle, courir dans le jeu rapide, peut rapidement devenir préjudiciable pour son éclosion au plus haut niveau.

Il vous faut donc impérativement continuer à travailler sur tous les fondamentaux pour développer une polyvalence chez tous les jeunes joueurs.

Le seul poste de jeu véritablement utilisable très tôt, reste le poste de meneur de jeu car l'impact physique y est bien moins essentiel et on détecte souvent très vite les enfants qui développent du leadership.

En tout état de cause, connaître les postes de jeu utilisés au plus haut-niveau doit vous permettre de déterminer des profils mentaux et physiques des joueurs avec des priorités d'apprentissage tout en conservant cette notion de polyvalence.

Des tronc communs existent bien entendu entre chacun des postes de jeu avec des joueurs de plus en plus polyvalents :

On peut citer des joueurs comme :

- Nando de Colo qui peut jouer poste 1 ou 2 ou 3
- LeBron James qui peut évoluer à tous les postes de jeu
- Boris Diaw qui peut jouer aux postes 3 ou 4 ou 5

La spécialisation par poste de jeu devra intervenir à partir de la catégorie U17 ce qui n'empêchera de proposer des formes de jeu basée sur la polyvalence des joueurs dans la catégorie U15.

Enfin, il faut, dans les catégories de jeunes toujours avoir à l'esprit que le but principal est de fidéliser nos jeunes joueurs, de le former au mieux techniquement et tactiquement afin qu'ils puissent avoir de l'efficacité à l'adolescence. Le résultat du match doit par conséquent apparaître comme un accessoire de la formation du joueur et non comme une finalité en soi.

Les bons joueurs de U13 ou U15 ne sont pas toujours les bons joueurs en seniors.

Le rôle de l'entraîneur est donc d'élargir l'éventail technique pour préparer au mieux ses joueurs pour l'avenir.

## Poste 1 : Meneur de jeu / Point Guard

### Joueurs célèbres :

- Tony Parker (1m88 - San Antonio Spurs) – Scoreur/Passeur
- Magic Johnson (2m05 - Los Angeles Lakers) – Scoreur/Passeur
- Thomas Heurtel (1m88 – Efes Istanbul) – Scoreur/organisateur
- Céline Dumerc (1m69 - Bourges) - Organisateur

### Rôle :

- Peut être meneur organisateur ou meneur scoreur.
- Relai du coach sur le terrain : organise les schémas tactiques sur le terrain, monte souvent la balle et annonce les systèmes de jeu.
- Il doit contrôler le tempo du match et savoir quand jouer vite et quand jouer « placé ».

### Qualités physiques :

Taille à haut-niveau :            Filles : 1m60 à 1m80            Garçons : 1m70 à 1m95

- Vitesse / Explosivité : défense, montée de balle, 1c1 ...
- Grosse coordination : aisance avec le ballon sur dribble/passe/tirs
- Endurance : garder sa lucidité

### Qualités techniques :

- Aisance avec le ballon : ambidextrie, dissociation visuelle du ballon, maîtrise des passes et des attrapés ...
- Compréhension du jeu : connaître parfaitement les organisations collectives de son équipe, connaître le règlement et les subtilités du jeu (faute sur contre-attaque ...).
- Vision de jeu : trouver les joueurs démarqués, sanctionner les erreurs défensives par la passe ou le tir.
- Qualité de tir extérieur : Sanctionner la défense loin du cercle.
- Qualité de passe : pouvoir faire les passes dans toutes les situations (Jeu rapide, jeu placé et jeu d'écran).

### Qualités Psychologiques :

- Leadership : aimer diriger les autres, aimer prendre des initiatives, être exemplaire
- Avoir un caractère « affirmé »
- QI Basket élevé : avoir une bonne culture « basket ».
- Intelligence : comprendre le jeu, être curieux et malin.
- Stabilité Emotionnelle : pour diriger le jeu, il faut savoir faire preuve de sang froid et de détermination.

## Poste 2 : Arrière / Shooting Guard / Combo Guard

### Joueurs célèbres :

- Ray Allen (1m96 - Boston Celtics – Miami Heat) - Shooteur
- Dwayne Wade (1m93 - Miami Heat) – Driveur
- Nando de Colo (1m95 - CSKA Moscou) – Polyvalence/Combo guard
- Paoline Salagnac (1m76 - Bourges) – Polyvalence /défenseuse extérieure

### Rôle : différents profils

- Combo guard : poste 1-2 capable de prendre le relai du meneur (montée de balle ...)
- Shooteur-passeur : grosse aptitudes sur le tir et capable de passer le ballon
- Polyvalent : poste 2-3 : peut-être gros défenseur extérieur, bon tir extérieur, bon passeur, bon joueur dans le jeu rapide, bon en 1c1

### Qualités physiques :

Taille à haut-niveau :            Filles : 1m70 à 1m80            Garçons : 1m85 à 2m00

- Vitesse / Explosivité : défense, 1c1, tir rapide , ambidextrie ...
- Grosse coordination : aisance avec le ballon sur dribble/passe/tirs
- Dureté physique : musculature du haut du corps (gainage et bras)

### Qualités techniques :

- Aisance avec le ballon : ambidextrie, dissociation visuelle du ballon, maîtrise des passes et des attrapés ...
- Bonne lecture de jeu : maîtrise des bons choix grâce à un bon sens de l'analyse.
- Qualité de tir extérieur : capacité à tirer très vite (sortie d'écran)
- Maîtrise des départs en dribble et 1c1.
- Course dans le jeu rapide
- Qualité de passe : pouvoir faire les passes dans toutes les situations (Jeu rapide, jeu placé et jeu d'écran) et notamment maîtrise des passes vers les joueurs intérieurs.
- Grosse défense sur porteur de balle et dans les aides défensives.

### Qualités Psychologiques :

- Stabilité émotionnelle : ne pas se poser de questions sur les prises de décision : notamment sur les tirs ou les passes.
- Bon QI Basket : avoir une bonne culture « basket » et une bonne compréhension du jeu.
- Etre dur au mal en défense.
- Culot : Savoir prendre des risques et des initiatives
- Malice : savoir compenser ses carences par du vice

## **Poste 3 : Ailier / Small Forward**

### Joueurs célèbres :

- LeBron James (2m03 – Cleveland Cavaliers)
- Nicolas Batum (2m03 - Charlotte Hornets)
- Rudy Fernandez (1m98 - Real Madrid)
- Diandra Tchatchouang (1m86 - Bourges)

### Rôle :

- Polyvalence : capable de jouer extérieur et dans le jeu posté
- Percussion / Puissance à l'extérieur
- Tir extérieur
- Défenseur extérieur puissant

### Qualités physiques :

*Taille à haut-niveau : Filles : 1m80 à 1m90 Garçons : 1m95 à 2m05*

- Bon rapport Taille – vitesse – puissance
- Vitesse – explosivité
- Puissance
- Qualité de coordination
- Bonne verticalité

### Qualités techniques :

- Aisance avec le ballon : ambidextrie, dissociation visuelle du ballon, maîtrise des passes et des attrapés ...
- Bonne lecture de jeu : maîtrise des bons choix grâce à un bon sens de l'analyse.
- Qualité de tir extérieur
- Maîtrise des 1c1 / qualité de finisseur
- Gestion des contacts
- Jeu dos au cercle
- Qualités dans le jeu de fixation-passe
- Rebondeur extérieur
- Utilisation des qualités physiques (vitesse-puissance) dans la défense sur extérieurs.

### Qualités Psychologiques :

- Dureté mentale : acceptation des duels et des contacts
- Sens de l'initiative : oser prendre ses tirs ou duels
- Intelligence de jeu : prendre rapidement une décision
- Combativité

## Poste 4 : Ailier fort/ Power Forward

### Joueurs célèbres :

- Boris Diaw (2m03 – San Antonio Spurs) - Intérieur polyvalent
- Florent Pietrus (2m02 – SLUC Nancy) - Intérieur défenseur
- Dirk Nowitzki (2m11 – Dallas Mavericks) – Intérieur shooteur
- Endéné Miyem (1m88 - Koursk) – Intérieur mobile

### Rôle : plusieurs profils

- Polyvalence : capable de jouer dos et face au cercle
- Intérieur passeur
- Intérieur shooteur
- Défenseur intérieur polyvalent

### Qualités physiques :

*Taille à haut-niveau :*

*Filles : 1m85 à 1m95*

*Garçons : 1m90 à 2m05*

- Bon rapport Taille – vitesse – puissance
- Vitesse – explosivité
- Puissance
- Qualité de coordination
- Bonne verticalité
- Mêmes qualités que poste 3 avec un peu plus de taille ou de puissance

### Qualités techniques :

- Aisance avec le ballon : maîtrise des passes dans le jeu intérieur et des attrapés ...
- Maîtrise des appuis face et dos au cercle : 1c1 dos et face au cercle
- Très bonne gestion des contacts
- Qualités de tir dans le jeu mi-distance voire extérieur (Ilian Evtimov)
- Rebondeur athlétique
- Qualités dans les aides défensives (Pietrus, Bilba, Gruda ...)

### Qualités Psychologiques :

- Dureté mentale : acceptation des duels et des contacts
- Sens de l'initiative : oser prendre ses tirs ou duels ou passes
- Intelligence de jeu : prendre rapidement une décision
- Malice : pour exploiter les espaces restreints et palier le manque de taille
- Combativité

## Poste 5 : Pivot / Center

### Joueurs célèbres :

- Rudy Gobert (2m18 – Utah Jazz)
- Shaquille O’Neal (2m18 - Los Angeles Lakers)
- Dwight Howard (2m11 – Houston Rockets)
- Isabelle Yacoubou (1m90 - Schio)

### Rôle :

- Point de fixation intérieure : jeu dos au cercle au contact proche du cercle
- Pose des écrans
- Rebond
- Intimidateur défensif
- Aide défensive

### Qualités physiques :

*Taille à haut-niveau :*

*Filles : 1m90 à 2m00*

*Garçons : 2m05 à 2m15*

- Taille
- Puissance – gestion des contacts
- Bonne coordination : mains, appuis
- Bonne verticalité
- 

### Qualités techniques :

- Captés de balle
- Finitions proche du cercle
- Jeu de feintes
- Jeu sans ballon
- Maîtrise des appuis : prise de position et jeu dos au cercle
- Très bonne gestion des contacts
- Rebondeur puissant (au sol)
- Qualités dans les aides défensives

### Qualités Psychologiques :

- Dureté mentale : acceptation des duels et des contacts
- Abnégation
- Acceptation du travail ingrat
- Malice : pour exploiter les espaces restreints et palier le manque de taille
- Combativité