

Le rebond offensif

Si le tir constitue le fondamental le plus important puisqu'il détermine le score à la fin du match, le **rebond offensif** est l'action technique qui permet à une équipe d'avoir **une possession supplémentaire consécutive à une tentative de tir échouée**.

Facteurs déterminant le rebond

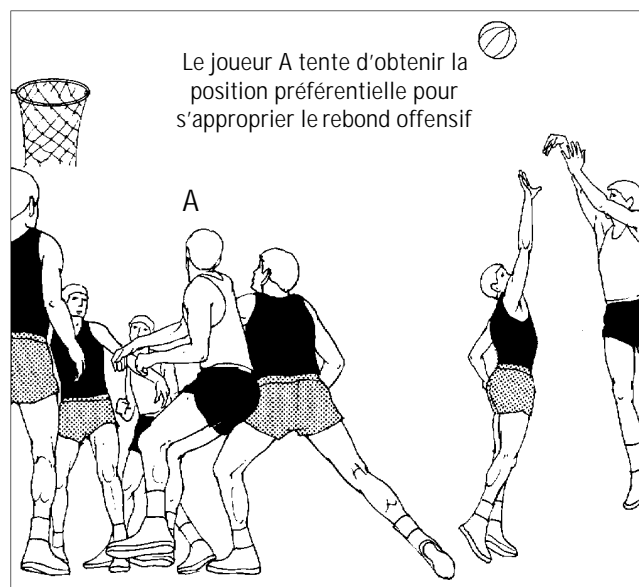
❑ La maîtrise technique

La technique du rebond offensif comporte une étape préparatoire plus importante que celle du rebond défensif, dans la mesure où l'attaquant n'a pas une position favorable par rapport au défenseur et par rapport au panier.

Cependant la réussite de la lutte pour le rebond dépend grandement de cette étape. Il est donc particulièrement indispensable d'arriver à anticiper sur le tir, prévoir sa trajectoire et tenter de leurrer le défenseur, afin de lui prendre la position préférentielle.

Habituellement, les attaquants connaissent les options de tir de leurs mouvements offensifs, ils connaissent aussi les habitudes de leurs coéquipiers; c'est pourquoi, ils ont un degré d'anticipation important qu'ils doivent maîtriser et exploiter.

Suite à cette étape préparatoire, il y a l'étape de fixation de l'adversaire à l'aide d'un écran de retard. Pour terminer, la dernière étape consiste soit à pousser la balle vers le panier avec un temps de contrôle le plus bref possible (claquette); soit à s'emparer du ballon en le maintenant en position haute puis tenter un tir de près; soit à le ressortir pour reprendre une situation d'attaque placée.



❑ La maîtrise physique

Elle est le complément de la maîtrise technique. La taille des joueurs, leur morphologie ainsi que leur puissance de saut sont des éléments déterminants chez les bon rebondeurs. La taille permet d'atteindre une cible haute très tôt dans le temps car la distance à parcourir pour l'atteindre est moindre, la morphologie (poids et musculature) permet au joueur de se placer sur la trajectoire du rebond malgré l'opposition défensive. La puissance de saut permet d'atteindre une cible le plus haut possible. La vélocité et la mobilité doivent être développées dans la mesure où le rebondeur offensif est souvent amené à fixer et à feinter son vis-à-vis.

❑ Les facteurs de personnalité

Les joueurs doivent être agressifs et volontaristes pour essayer de participer au plus grand nombre de duels sans perdre leur motivation. Le rebond offensif est rare, et ce qui est rare a de la valeur, de la valeur positive pour ses partenaires, et des effets négatifs, démoralisants pour les adversaires.

❑ Les zones de rebond

Il existe des zones, où, en fonction de l'origine du tir, les rebonds sont plus fréquents que d'autres. En général, plus de 65 % des rebonds retombent à l'opposé de la zone de tir et la zone restrictive (raquette) reste la place privilégiée pour la réception des rebonds.

❑ Quelques conseils....

- ◆ Sur un tir, ne pas suivre la balle du regard, mais prendre la position préférentielle au défenseur. La recherche du ballon ne s'effectue que dans un second temps.
- ◆ Se placer dans une position offrant de réelles possibilités de rebond (ne pas se placer sous le cercle, ni derrière la planche).
- ◆ Lors de la prise de balle, ne pas la descendre, mais la protéger (prendre du volume, écarter les coudes).
- ◆ Ne pas dribbler mais pivoter.
- ◆ Si le tir n'est pas parti durant la phase aérienne de la prise de balle (claquette), retomber et rebondir en s'impulsant sur la pointe des pieds.