

Ce basketteur qu'on voit ci-contre marquant un panier, a des jambes faites pour le saut. Il a 1,92 m et peut atteindre un objet situé à 3,60 m au-dessus du sol.

Le Basket monte en Flèche

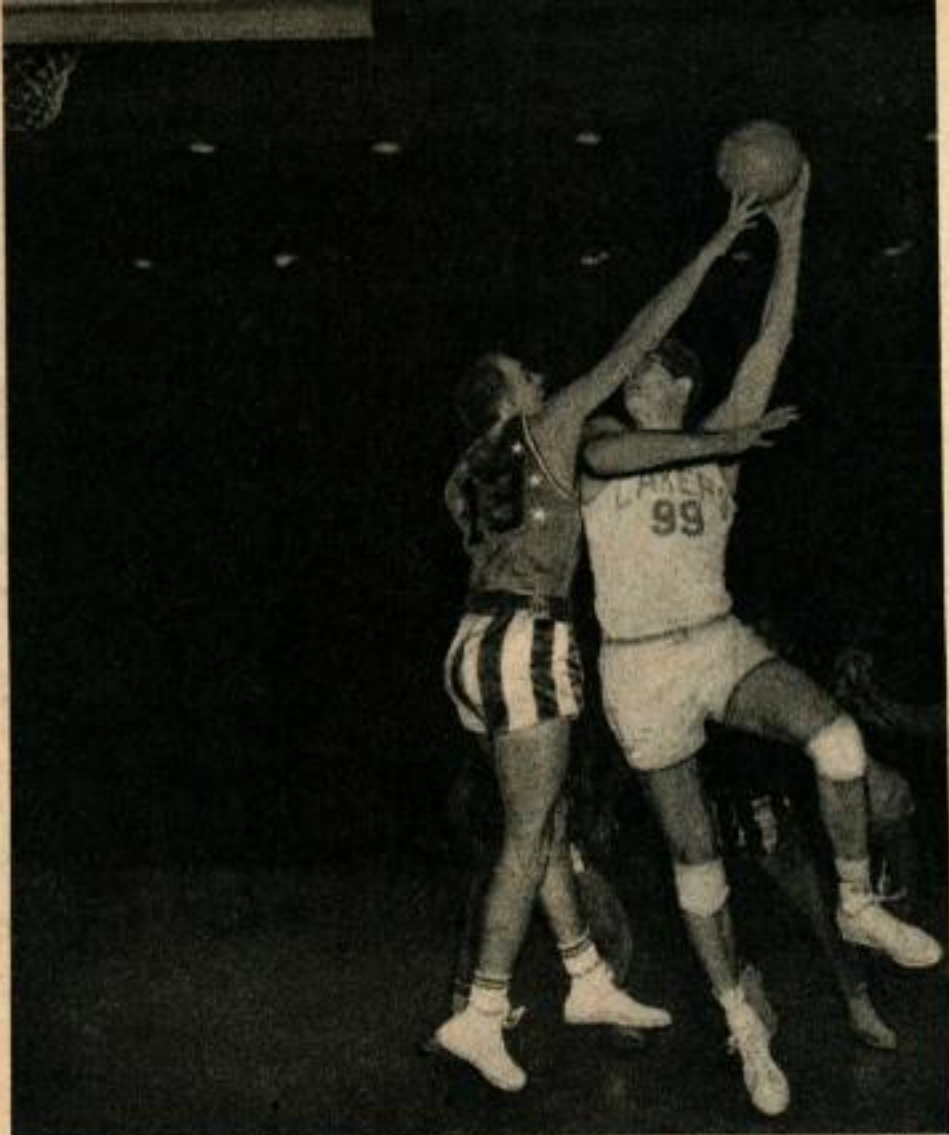
LES conceptions habituelles sur la taille humaine sont bouleversées par ce jeu. C'est ainsi qu'un des principaux entraîneurs de basket, par exemple, se plaint que son équipe manque d'un joueur de grande taille; le plus grand qu'il ait actuellement ne mesure que 1,92 m, c'est-à-dire un nain comparé aux géants de ce sport tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, rapide, scores élevés. La dernière saison a enregistré plus de 100.000 spectateurs aux matches de basket, ce qui est un nouveau record qui montre que le basket est en train de devenir le sport n° 1 dans la faveur du public américain. Mais l'importance accordée à la taille des joueurs a-t-elle éliminé l'adresse et transformé les matches en une exhibition athlétique de géants par ailleurs gauches et maladroits?

La réponse va nous être fournie par « M. Basketball » alias George Mikan, de l'équipe professionnelle des Lakers de Minneapolis, élu le plus grand joueur de basket des 50 dernières années à la suite d'un scrutin qui a touché la plupart des rédacteurs sportifs d'Amérique.

« La taille des joueurs nuit-elle à la qualité du jeu? Au contraire. Le nombre croissant de joueurs très grands a obligé les petits (moins de 1,78 m) à se perfectionner pour se

Les shoots d'une seule main, plus difficiles à parer que ceux à deux mains, sont caractéristiques de la nouvelle manière de jouer et contribuent largement à l'augmentation des scores au cours des matches.





George Mikan en action au cours du match annuel contre le Collège All-Stars de Chicago. Il saute et se prépare à un shoot d'une seule main. Au cours de cette partie, il marqua 31 points.

maintenir à égalité. Pour être à la hauteur des grands dans la compétition, ils ont dû apprendre à shooter raide, à contrôler la balle et à se défendre. Je ne pense pas que nous voyions jamais les bons joueurs de petite taille éliminés du basket.

« Il y a 15 ou 20 ans, on était épouvanté lorsqu'on voyait arriver sur le terrain un garçon de plus de 1,85 m. Il pouvait être maladroit et shooter médiocrement, pour autant que sa taille lui permit de dépasser le centre opposant. C'était sa taille seule qui, pour 95 %, lui valait de faire partie de l'équipe.

« Mais, finalement, la balance commença de pencher en faveur des adversaires de ces gratte-ciel humains. Leur spécialité, le saut au centre, fut éliminé. De même, ils avaient pris l'habitude de s'installer à côté du panier, recevant la passe faite par des joueurs plus petits et de se borner à laisser le ballon tomber dans le panier. Mais cette plaisanterie prit fin brusquement lorsque fut édictée la règle interdisant à un joueur de rester plus de 3 secondes dans le cercle qui entoure le panier.

« Ils gâchèrent même une petite manœuvre que j'avais employée avec succès en 1942 contre la grande équipe de l'Université de Kentucky.

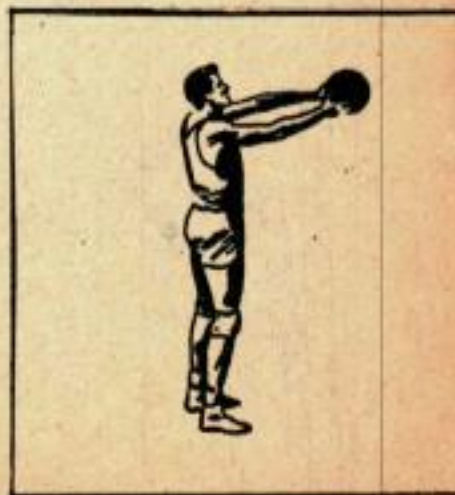
Avec mes 2,07 m, je pouvais, en sautant, mettre ma main au-dessus de notre panier et faire avorter des coups heureux pour l'adversaire. Mais le règlement de l'année suivante interdit aux joueurs de toucher le ballon pendant sa course descendante vers le panier ».

Ces modifications aux règles compromirent évidemment les avantages que leur seule taille donnait aux grands. Ils durent apprendre à se déplacer rapidement et à augmenter leur résistance dans la course continue en avant, et en arrière, entre le panier adverse et le leur propre, selon que le ballon changeait de mains. S'ils ne l'avaient pas fait, les petits les auraient irrémédiablement surclassés, ce qui est arrivé pour certains.

« A mon avis, la rivalité « Grands joueurs, petits joueurs » a contribué dans une large mesure à donner au jeu plus d'adresse, de vitesse et de précision dans le shoot.

A droite, le style Mikan dans les coups francs: sobriété, souplesse. Les pieds restent parallèles, écartés de 35 cm. Le tronc reste presque vertical, les genoux fléchissent et le ballon d'abord abaissé, est ensuite lancé en l'air.

Un professionnel montre la bonne position pour une passe à courte distance.



Non seulement on shoote deux fois plus, mais les statistiques de la dernière décade montrent que la précision des coups est plus grande. Les scores ont monté considérablement : de l'ordre de 21-28 autrefois, ils atteignent 76-70. J'estime à 22.000 le nombre de ceux qui ont joué en public et à plus d'un demi-million le nombre des spectateurs attirés pendant la saison par la rapidité du jeu ».

Mikan est grand, 2,07 m et 110 kg, mais ce n'est pas suffisant pour expliquer ses succès. Jim Pollard, de la même équipe, celui qui s'est cogné les coudes contre le bord du panier (3,04 m du sol), saute plus haut que lui. Mais les entraîneurs et les critiques s'accordent à reconnaître que Mikan serait un grand joueur, même avec une taille plus moyenne.

Il ne s'était jamais donné sérieusement au basket avant d'arriver à l'Université. Il se distingua d'abord par sa taille, sa maladresse et son désir frénétique d'améliorer son jeu. L'entraîneur reconnaît qu'au début, « Big George » n'avait pas beaucoup de dispositions. Une de ses premières fautes était sa tendance à pivoter vers l'extérieur et non vers le panier. Des chaises pliantes bien placées dressèrent Mikan qui, après s'être cogné plusieurs fois les genoux, apprit à pivoter correctement. L'entraîneur lui fait faire du saut à la corde, à raison de 15 minutes par séance, pour assouplir les muscles de ses jambes, puis des shoots alternativement de la main gauche et de la main droite, ainsi que des passes. Pour améliorer sa vitesse et sa rapidité, Mikan joua avec un joueur de petite taille, le plus rapide de l'équipe.

Meyer passait à Mikan les films des matches, pour lui montrer ses erreurs. L'effort paya et, à l'époque où il passa ses examens, il avait été deux fois nommé pour l'équipe nationale des U.S.A. Il marquait en moyenne plus de 19 points par match et, enfin, avait marqué 53 points dans un tournoi joué à Madison Square, à New York, contre Rhode Island, une des équipes les plus fortes des U.S.A. Tout ce dur travail, tout cet entraînement soigneux, avaient permis à Mikan d'analyser exactement le basket-ball.

Pour le coup franc, il avait mis au point un lancer très souple et très détendu, sans un geste inutile. Au début, les deux bras s'étendent, en ligne droite avec le bord du panier, les pieds restant parallèles et écartés de 35 cm, les pointes légèrement vers l'extérieur. Lors-

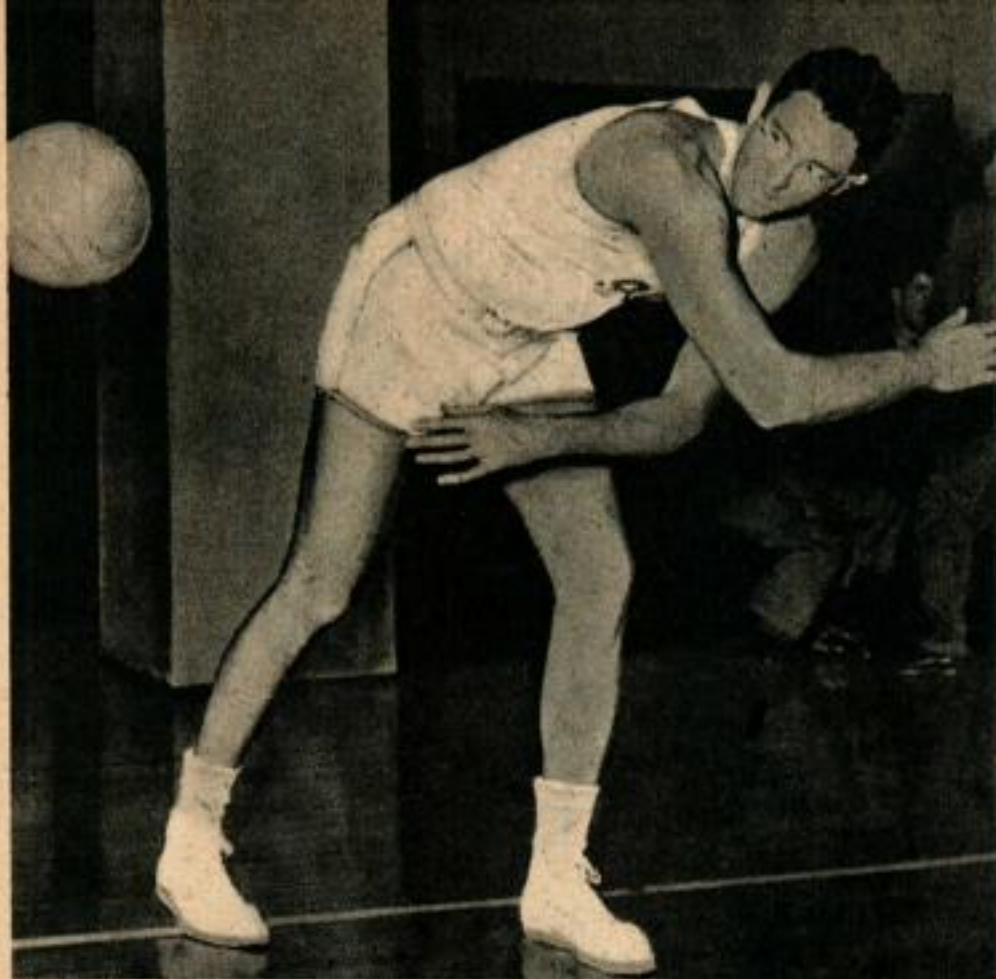


Quoique démodé comme arme offensive de jeu « personnel », le dribble reste cependant vital dans le basket-ball moderne.

que les bras s'abaissent, toujours étendus, le tronc reste presque vertical et les genoux fléchissent. Le ballon est entre ses jambes lorsque sa trajectoire montante commence, les bras restent allongés, et ils « suivent » le ballon dans sa trajectoire, lorsque celui-ci est lancé. Comme la majorité des marqueurs de points, Mikan est souvent poussé et il est assez méticuleux pour marquer plus de 70 % de ses coups francs, ce qui est bien au-dessus de la moyenne.

Pour la tentative faite à plus de 5,50 m du panier, la vedette de Minneapolis préfère le shoot à deux mains. Le ballon est tenu avec les doigts et les pouces écartés et sur sa partie arrière. Celui-ci étant en avant, et un peu plus haut que la poitrine. Les pieds sont écartés de 30 à 45 cm, l'un étant de 10 à 15 cm en avant de l'autre, ce qui donne un excellent équilibre.





Mikan faisant une passe d'un coup de la main. Le shoot à deux mains qui dirige mieux le ballon, ne permet pas d'atteindre aussi haut que la tentative faite d'une seule main.

Mikan vise la partie antérieure du bord du panier, qui est selon lui un objectif plus net que le panneau. A moins de 5,50 m, Mikan et presque toutes les autres vedettes du basket font leurs tentatives d'une seule main et, en général, au cours d'un saut ou d'une course : c'est plus difficile à bloquer qu'un shoot donné par un joueur à l'arrêt.

Un autre changement est le shoot-crochet d'une seule main. Le joueur balance son bras, le droit aussi bien que le gauche, complètement allongé, et lui fait décrire un cercle; au sommet de celui-ci, il laisse partir le ballon et tire les coups francs dans le même style.

A l'encontre de la vitesse toujours accrue, du shoot à une seule main toujours plus en faveur, les techniques du dribble et du passe ont peu évolué. Les joueurs du premier plan se couchent sur le ballon lorsqu'ils dribblent, pour le protéger et le poussent — sans taper — vers le sol, avec leurs doigts allongés. Ils

dribblent bas, en général, mais n'hésitent pas à se redresser lorsqu'ils ont à aller vite et sont momentanément seuls.

Voici enfin une chose intéressante pour les athlètes en herbe qui éprouvent des difficultés à s'adonner à autre chose qu'au basket : une des théories de Mikan est qu'il faut jouer du piano. Il croit en effet que six ans de piano ont amélioré grandement la dextérité et la force de ses doigts, ce qui est un atout important dans tous les jeux de ballon.

Professionnel du basket-ball, achevant en même temps ses études, Mikan a dirigé Minneapolis au cours de trois championnats mondiaux et la moyenne des points qu'il marque par match est de 28,3 ce qui est un record. Il a 28 ans et quand, dans quelques années, il devra abandonner le basket, il sera prêt à se rendre sur d'autres arènes — celles des tribunaux — et commencer une deuxième carrière.

La plupart des experts s'accordent à reconnaître que le shoot tiré arrêté et à deux mains est plus efficace lorsque le joueur est à 5,50 m ou plus du panier.

