



Post Play Express

Vol.8, No. 9, Mai 2017

LA RÈGLE DES TROIS SECONDES

Par Seward Neilsen, Interprète du Nouveau-Brunswick

Le règlement FIBA dispose de façon décevante de la règle des trois secondes en moins de 40 mots (Article 26.1.1)

Domage! Peu de règle au basket exige la compréhension de l'esprit et de l'intention autant que celle des trois secondes. La règle de base est assez simple. Un joueur ne peut rester à l'intérieur de la zone restrictive de l'adversaire (marquée par les lignes qui en font aussi partie) pour PLUS de trois secondes alors que son équipe est en contrôle d'un ballon vivant en zone avant et que le chronomètre de jeu est en marche. De même, il faut réaliser que pour sortir de la zone restrictive, le joueur doit avoir LES DEUX PIEDS AU SOL HORS DE LA ZONE RESTRICTIVE.

Évidemment, la première étape pour comprendre les trois secondes, consiste à comprendre la notion de contrôle. Le contrôle d'équipe commence lorsqu'un joueur d'une équipe établit le contrôle du ballon vivant. Le contrôle d'équipe se termine lorsque le ballon est relâché lors d'un tir au panier, ou lorsqu'un adversaire prend le contrôle du ballon, ou lorsqu'une violation ou une faute est sifflée.

La deuxième étape est de savoir quand un joueur se trouve dans la zone restrictive, mais, encore plus important, quand il cesse d'y être. Pour entrer dans la zone restrictive, il suffit qu'un joueur touche ou enjambe une des lignes de la zone, les lignes faisant partie de la zone restrictive. Pour quitter la zone, le joueur doit se déplacer COMPLÈTEMENT hors de la boîte imaginaire située au-dessus de la zone restrictive. Les deux pieds du joueur doivent toucher le sol à l'extérieur de la surface. Seulement lever un pied ne suffit pas.

Le point crucial, cependant, exige que les officiels connaissent les circonstances pour suspendre le décompte des trois secondes. Si un joueur, qui se tient dans la zone restrictive depuis moins de trois secondes, reçoit le ballon et

amorce immédiatement un mouvement vers le panier (dribble ou pivot) pour tenter un tir, le compte est suspendu afin de permettre de compléter le tir. Le mot clé est «suspendu» et non «terminé». Si le joueur complète le tir, il n'y a pas de violation, mais si le joueur passe le ballon ou interrompt le tir, et ce faisant reste plus de trois secondes dans la zone restrictive, une violation doit être appelée immédiatement. Se souvenir que cette tolérance s'applique seulement au joueur avec le ballon.

De même, si un joueur qui est dans la zone pour moins de trois secondes, tente vraiment d'en sortir, on suspend le compte pour lui permettre de quitter. S'il décide de ne pas quitter et obtient un avantage en restant dans la zone pour plus de trois secondes alors que son équipe est toujours en contrôle, siffler la violation immédiatement.

Finalement, une dernière suggestion : «TROUVEZ LE BALLON». Avant de siffler une violation des trois secondes, jetez un coup d'œil rapide pour voir où se trouve le ballon. Si un tir est décoché ou est sur le point d'être relâché..., avalez votre sifflet. Un des moments les plus gênants pour un officiel est de siffler un «trois secondes» après que le contrôle d'équipe ait pris fin et que le ballon passe dans le panier.

Voilà toute une explication pour moins de quarante mots initialement!

MAXIMISER LE RETOUR DE SON INVESTISSEMENT

Par Tim Laurain, Superviseur de l'Ontario

«Ce que vous investissez dans quelque chose est ce que vous en retirez.» – Jennifer Lopez

Félicitations d'avoir décidé de participer à un camp. Que ce soit votre première fois ou que vous soyez un vétéran, quelques points sont à considérer lorsqu'on souhaite en tirer le meilleur. Que vous alliez à un camp de développement ou de sélection, voyons ce que vous pouvez faire avant, pendant et après le camp afin de maximiser l'expérience.

Pré-camp: Approchez-le comme un scout. «Toujours prêt»

Tout d'abord, vérifiez votre forme physique et votre apparence. Votre forme doit être à un niveau propre à soutenir la charge de travail de rencontres multiples durant plusieurs jours de suite. Pensez à votre forme de façon globale. Assurez-vous que votre capacité aérobie et votre résistance sont à la hauteur de l'effort requis. Il ne s'agit pas seulement de course en continu, mais incorporez des sprints et des intervalles. Je reviens tout juste d'un camp comme moniteur où plusieurs officiels se sont blessés. Flexibilité, force musculaire et entraînement fonctionnel constituent des mesures préventives propres à vous garder sur le terrain. La première impression est importante. Vous voulez vous présenter sous le meilleur jour possible. S'il y a un ou deux kilos que vous pourriez perdre et gagner en masse musculaire pour paraître plus athlétique, dressez un plan et mettez-le en action à temps pour que

ça se produise. Si vous avez besoin d'une coupe de cheveux, allez-y. Matière à réflexion, juste ou non, il existe un préjugé négatif envers les poils faciaux pour les hommes. Pour les dames, un poli à ongles fluo, une couleur de cheveux non-traditionnelle ou quelque autre artifice brillant suscitera vraisemblablement des discussions.

C'est une évidence que la connaissance des règles constitue le fondement de l'arbitrage. Prenez le temps de revoir le code de règles pertinent. Si vous allez à un camp au sud de la frontière, étudiez les bonnes règles : NCAA, NFHS ou NBA. Ici, au Canada, au-delà du livre de règles, consultez les dernières interprétations FIBA et le Manuel d'interprétation de l'ACAB. Si vous trouvez un aspect des règles qui vous inquiète, portez-y un peu plus d'attention. Si vous doutez d'une règle ou d'une interprétation, clarifiez-la avant le camp ou, si au camp, avant d'aller sur le terrain. Soyez l'officiel qui donnera la décision correcte à l'équipe lorsque l'occasion se présentera. N'attendez pas de trouver les réponses après coup une fois l'erreur commise.

Maîtrisez vos mécaniques et signaux du mieux que vous pouvez avant d'entrer sur le terrain. Un camp constitue une occasion d'apprendre, mais même un camp de développement donne l'occasion d'«être vu» et remarqué. Saisissez chaque occasion de mettre le bon pied devant. Savoir quoi faire et où aller vous aide individuellement et contribue à l'équipe. Ayez des signaux forts, solides, visibles et décisifs livrés à un rythme clair et adéquat. N'utilisez que les signaux du manuel. Si disponible, visionnez des vidéos de vous-même en train de rapporter et/ou mettez-vous devant un miroir pour vous examiner. Pratiquez devant un miroir si nécessaire. Je reviens d'un camp provincial et quelques-uns des points relevés ont été: ne brusquez pas vos signaux, arrêtez-vous, utilisez le signal approprié à l'infraction, utilisez les numéros corrects.

Portez le bon uniforme et ayez assez de rechange pour «bien paraître» à chaque sortie. Assurez-vous d'avoir des chaussettes et autres articles vestimentaires en quantité suffisante. Prenez soin de votre uniforme et assurez-vous qu'il vous fasse bien. Le rebord de votre pantalon est-il à la bonne longueur (ne refoule pas à la cheville)? La taille doit-elle être raccourcie ou élargie d'un ou deux centimètres? Votre chemise est-elle trop serrée ou trop flottante? Procurez-vous-en une autre. Ce n'est pas tout le monde qui possède des chaussures vernies. Sinon, donnez un léger cirage afin que vos chaussures ne paraissent pas usées ou égratignées. Il vous faut paraître professionnel et porter attention au détail.

Si vous êtes un campeur vétérinaire, jetez un coup d'œil à l'évaluation et à la vidéo d'une année antérieure. Avez-vous mis en pratique les éléments soulignés? L'arbitrage exige de s'améliorer continuellement. Si vous retournez à un camp, d'avoir pris en considération les observations reçues démontre votre engagement.

Que ce soit votre première expérience à un camp ou non, décidez ce que vous souhaitez en tirer. Ayez en tête des objectifs précis de développement sur lesquels travailler en y allant. Les objectifs personnels favorisent l'organisation, l'identification de priorités et le déclenchement d'énergie. Partagez-les avec les partenaires et l'évaluateur avant les rencontres. «Voici ce sur quoi je veux travailler au cours de ce match.» Cela vous assure de recevoir du feedback sur les éléments visés.

Prenez un peu de temps pour créer votre propre scénario d'avant-partie. Souvent pendant la saison, il n'y a pas d'occasion de participer ou de mener une bonne discussion d'avant-match. Au camp, vous aurez l'occasion de faire

les deux. La création de votre propre scénario constitue un bel outil d'apprentissage et de développement. Il vous donnera davantage confiance lorsque viendra le moment d'être le leader et vous assurera de ne pas oublier les points que vous souhaitez couvrir.

Maximisez le temps passé au camp

Toujours en lien avec cette première impression, soyez ponctuel. Accordez-vous amplement de temps pour arriver tôt. Voyez le temps que vous passez au camp comme celui de tout le groupe. Il y a une expression qui dit : «Arriver cinq minutes avant veut dire à temps.» Soyez au courant du code vestimentaire et souvenez-vous que ce que vous portez, dites et faites façonnent l'impression que les gens se font de vous. Le camp n'est peut-être pas le meilleur moment d'exhiber vos dernières recherches en matière de mode avant-garde.

Sur le terrain, rien ne se remarque plus que le manque d'effort. Travaillez fort et restez engagé que le ballon soit vivant ou mort, mais ne paraissez pas trop pressé. C'est là que la pratique devant le miroir peut aider. Ayez un sifflet fort, une voix forte et soyez précis et décisif dans vos signaux, sans exagérer. L'image que vous souhaitez projeter est nette, confiante, alerte, mais aussi décontractée et en contrôle. Vous entendez souvent l'expression «Élevez votre jeu». Cela signifie d'arriver préparé, de garder la concentration et d'agir lorsque les occasions surgissent. Sortez de votre zone de confort pour décerner une faute technique lorsque nécessaire et affirmez-vous lorsque vous êtes certain d'une interprétation et que l'équipe discute afin d'avoir la bonne réponse.

Le bon arbitrage exige un travail d'équipe. Ayez une bonne discussion d'avant-match et communiquez correctement verbalement et non-verbalement. Il existe un vieux film de Robin Williams intitulé «Cadillac Man». Robin Williams joue un vendeur d'automobiles dont la devise est «Personne ne sort vivant», ce qui signifie vendre à tout prix. Comme c'est souvent le cas dans la vie, il apprend qu'aimer ce qu'on fait et prendre soin des gens autour de lui sont le secret du succès. Et sa devise devient «Tous en sortent vivants.» Ne cherchez pas à pavoiser. Si l'équipe a fait une rotation incorrecte, nul besoin de retarder la rencontre et courir à travers du terrain pour que ce soit fait correctement. Il y a une différence entre crier «Joe, va là!» et un rappel subtil au moment où Joe s'en va rapporter comme «Joe, je suis maintenant Meneur.»

FIBA encourage un état d'esprit actif sur le terrain. Faites de même hors du terrain. Observez continuellement votre environnement, identifiez vos opportunités et restez engagé.

«Chaque personne dans cette vie a quelque chose à m'enseigner et, dès que j'accepte cela, je m'ouvre vraiment à écouter.» -- Catherine Doucette

Sur ou hors du terrain, écoutez d'abord et parlez ensuite. Saisissez chaque occasion d'apprendre de vos collègues campeurs et des moniteurs. Tout comme sur le terrain, vous recherchez une vue large plutôt que fermée. Apprendre des autres requiert un esprit ouvert. Il peut arriver que ce que vous entendez ne sonne pas vrai pour vous.

«De nouvelles opinions paraissent souvent farfelues et utopiques au début, puis comme blasphèmes et trahisures, ensuite comme des questions à débattre et, finalement, comme des vérités établies.» -- George Bernard Shaw

Faites preuve d'enthousiasme lié au fait que vous êtes là. L'enthousiasme et le positivisme sont contagieux. Toute rétroaction constitue une opportunité. Votre façon d'utiliser le feedback, incluant la critique, sera déterminante dans l'atteinte du succès. Restez positif. Il se peut, à l'occasion, que vous perceviez recevoir des informations conflictuelles. Recueillez l'information et ne la rejetez pas d'emblée. Évitez d'argumenter, d'offrir des excuses ou d'être un type «Oui, mais...» qui réplique toujours à la critique en disant :«Oui, mais c'est parce que...» ou pour qui c'est toujours la faute des autres. Au besoin, saisissez une occasion propice afin d'explorer la situation plus à fond avec un observateur. Mettez vos croyances au défi. Parfois, l'information est formulée différemment, mais revient essentiellement au même. La vérité, c'est que l'arbitrage se situe sur un continuum. Un évaluateur peut vous dire d'avancer et un autre de pénétrer. Le principe est le même, améliorez votre position pour mieux voir. En fait, vous faites les deux, pas exclusivement, mais de façon adéquate en fonction de la situation. Soyez la personne qui cherche les ressemblances et les connections plutôt que de se concentrer sur les différences dans l'information fournie. Souvenez-vous de remercier les gens pour leur feedback. Songez que, comme sur le terrain, votre langage corporel sera très éloquent. Regardez dans les yeux, ne vous éloignez pas, gardez une posture ouverte, hochez la tête et souriez de façon appropriée. Vérifiez votre compréhension en posant des questions, en paraphrasant ou d'autres façons. Considérez-vous comme un mécanicien. Tout ce que vous apprenez et mettez en application sont les outils du métier. Vous ne devez pas nécessairement utiliser tous les outils dans chaque rencontre. Posséder un coffre d'outils plus complet et savoir comment les utiliser vous permet de remplir efficacement divers travaux tels qu'ils se présentent à vous.

En ce qui concerne les appels, on s'attend à ce que vous vous occupiez de votre zone primaire. Cela implique que vous avez une zone secondaire et qu'il peut arriver que vous deviez élargir votre couverture. Vous ne prenez pas la place votre partenaire et il/elle ne prendra pas la vôtre du fait qu'une faute évidente soit appelée par un officiel hors de sa zone primaire. Soyez reconnaissant envers cet officiel. Ceci dit, comprenez que les appels corrects résultent d'avoir une vue claire, de voir le jeu du début à la fin et d'évaluer le résultat du contact. Nos appels les plus incorrects sont ceux faits hors position ou hors de la zone primaire sans avoir une vue claire ou sans voir le jeu au complet. Dans l'ensemble, voici des critères simples pour les appels en général et ceux faits hors zone primaire: soyez correct et nécessaire. Ne devinez pas, sachez!

Efforcez-vous d'améliorer vos appels et ceux de l'équipe en utilisant la communication et le travail d'équipe dont il a déjà été question brièvement. Décortiquez les situations et les appels durant les temps morts et les intervalles de jeu. Travaillez en vue d'une vision et de critères communs pour ce qui constitue une faute. Soyez honnête et ouvert dans l'évaluation de votre performance. Cela contribuera à vous bâtir une constance personnelle, une constance d'équipe et une constance de partie en partie.

Afin de tirer profit de toutes les occasions qui vous sont offertes, observez les autres officiels en action. Asseyez-vous avec un évaluateur si c'est permis. Posez des questions. Lorsque vous regardez d'autres officiels, vous êtes là pour les appuyer et non pour les descendre. Souvent, vous pouvez écouter le feedback offert à d'autres. Le cas échéant, demandez la permission de toute façon comme geste de courtoisie. Et vous êtes là pour écouter et non pour parler, souvenez-vous-en. Portez-vous volontaire pour travailler à la table, si c'est permis. Agir comme marqueur, chronométreur ou opérateur des 24 secondes vous fera non seulement apprécier le travail de ceux qui le font

habituellement, mais vous sensibilisera aux problèmes potentiels et favorisera le développement de votre propre conscience du jeu.

Les gens possèdent des styles d'apprentissage différents, mais songez à prendre des notes et tenir un journal de partie. Les bénéfices potentiels de la prise de notes sont 1) le besoin d'être attentif et concentré pour prendre des notes, 2) une meilleure rétention des éléments notés et 3) une meilleure façon de se souvenir lorsqu'on souhaite revoir ultérieurement. Si possible, rendez vos notes encore plus utiles en consignnant non seulement le quoi, mais aussi le comment et le quand vous pourrez l'utiliser. Par exemple, quelqu'un fait une présentation sur la façon d'intervenir auprès des entraîneurs et vous entendez quelque chose qui vous fait songer : «Hé, je pourrais essayer ça avec l'entraîneur X.» Prenez-en note. Un autre exemple pourrait être d'entendre un point, de l'écrire et de noter de l'inclure dans votre scénario d'avant-match. Songez à enregistrer sur votre téléphone, votre enregistreur numérique, votre tablette ou autre appareil électronique le feedback qu'on vous donne et vos réflexions personnelles pendant votre séjour au camp.

Le bienfait de l'environnement d'un camp consiste à arbitrer une rencontre, à recevoir du feedback et avoir une autre occasion d'appliquer ce qu'on vous a dit et de recevoir à nouveau du feedback. C'est une occasion magnifique, mais qui peut aussi être écrasante. Choisissez les points les plus importants ou les plus simples à mettre en pratique d'une rencontre à l'autre. Deux principes dont je traiterai un peu plus loin sont : «Tirez le maximum de votre dollar» et «Rien ne favorise le succès que le succès lui-même.» Les deux s'appliquent ici. Montrez que vous tenez compte du feedback en tentant de l'appliquer d'une rencontre à l'autre.

Enfin, soyez social. Non seulement vous pouvez apprendre des autres à propos de l'arbitrage, mais aussi de la vie. Lorsque vous parlez avec des officiels qui se retirent, demandez-leur ce dont ils se souviennent le plus et la réponse probable sera les expériences vécues et les amitiés créées à cause de l'arbitrage plus que telle ou telle rencontre. Pour vous, officiels plus «focalisés», laissez-moi le dire autrement : une occasion formidable de réseautage. J'entends les superviseurs dire tout le temps : «Je n'embauche pas seulement de bons officiels, j'embauche de bonnes personnes.»

Post-camp

Un jour ou deux après la fin du camp, envoyez vos remerciements au personnel du camp ou à chaque personne individuellement. Dire un merci sincère est quelque chose de courant, mais qui tend à disparaître. Mettez quelque chose de personnel pour chaque membre du personnel avec qui vous avez interagi. Par exemple, «J'ai retenu (x) de votre présentation» ou «Je vais travailler à mettre en pratique (y) que vous m'avez conseillé dans mon interaction avec les entraîneurs.» Les gens apprécient un merci sincère et personnel. De même, cela vous aidera à clarifier et renforcer ce que vous avez appris.

Prenez le temps immédiatement après le camp pour revoir les choses alors qu'elles sont encore fraîches à votre esprit. Revoyez votre vidéo de partie (si disponible), vos évaluations et les notes prises. Il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour devenir l'agent de votre carrière. Prenez possession de votre développement. Le camp vous a donné des outils pour le faire. Organisez l'information, les observations et les évaluations en catégories

telles Mécaniques, Appels des fautes et des violations, Gestion de match, Positionnement, etc. Puis, dans chaque catégorie, identifiez les priorités. Cela crée la base de votre plan personnel de développement afin de toucher systématiquement à chacun des points. Procédez de deux points de vue. D'abord, travaillez sur une couple de points faciles que vous pouvez corriger rapidement avec un minimum d'attention. C'est le principe de la gratification immédiate. Le succès génère le succès. Par exemple, établir un contact visuel avec le marqueur chaque fois qu'on rapporte est quelque chose de facile à retenir et à maîtriser rapidement. D'autre part, le plus grand «impact de votre dollar» vient des items plus difficiles à mettre en pratique, mais qui sont susceptibles de projeter votre carrière en orbite. Le positionnement, l'interaction avec les entraîneurs ou la conscience des divers éléments périphériques à la bonne marche de la rencontre. Un meilleur positionnement donne une meilleure vue et améliore la probabilité d'arbitrer correctement. Si on vous a donné trois items à travailler comme Meneur, planifiez d'y travailler de façon systématique. Peut-être que ce sont quelques phrases à utiliser avec les entraîneurs. La conscience des divers aspects du match est large et comprend différents items. Identifiez chacun. Travaillez sur un aspect jusqu'à le maîtriser et à vous sentir à l'aise. Si certains aspects de vos notes, de vos évaluations ou du feedback reçu ne sont pas clairs, communiquez avec un membre du personnel du camp, si possible, et obtenez la clarification nécessaire pendant que c'est frais à votre mémoire.

Prenez le temps de renforcer les liens établis au camp. Entretenez les nouvelles amitiés et travaillez à établir un réseau de support des pairs. La vie est faite de relations. Une de mes chansons favorites (la version de Joe Cocker) est «With a little Help from my Friends» (Avec un peu d'aide de mes amis).

Avant le début de la saison d'automne, prenez le temps de revoir vos évaluations, notes et vidéo du camp. Revoyez le plan de développement que vous avez établi et révisiez-le si nécessaire. Fixez des objectifs pour la saison. Établissez un échéancier avec des points de contrôle. En plus de jauger votre progrès de façon continue, prévoyez des moments pour une revue plus en profondeur et plus formelle. Choisissez quelques points pour demander à quelqu'un de vous observer ou de vous filmer afin de comparer et constater l'amélioration.

Laissez savoir à ceux qui ont la responsabilité de votre développement et de votre progression au niveau local que vous êtes allé à un camp. S'ils ne l'ont pas reçue, transmettez votre évaluation à la personne responsable de l'évaluation des officiels au sein de votre association et à votre assignateur. Impliquez-les dans votre plan de développement et vos objectifs.

La richesse vient d'investissements judicieux. Investissez-vous avant, pendant et après le camp et obtenez-en le rendement le plus élevé.

(Note : J'apprécierais recevoir du feedback sur cet article et tous les conseils que vous aimeriez partager et qui pourraient être inclus dans une version future de cet article. Vous pouvez me rejoindre à timlaurain@rogers.com)