

## Le 1 contre 1 du joueur extérieur

### Exercice 1 : Perfectionner les enchaînements à 1 contre 0

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

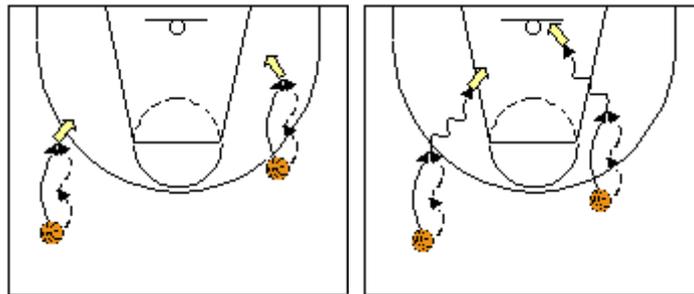
► Les joueurs se font une passe en avant, récupèrent le ballon, et s'arrêtent en adoptant une position de triple menace. Les joueurs enchaînent :

- départ direct, départ croisé ;
- feinte de départ direct + tir ou feinte de passe + tir ;
- feinte de départ direct + départ direct ;
- feinte de tir + départ direct ou feinte de tir + départ croisé.

► Les joueurs varient leurs formes de tir (en course, en suspension).

**Rotations :** 10 répétitions.

**Variantes :** même exercice : les joueurs enchaînent sur place des feintes de départ, de tir, de passe ; au signal de l'entraîneur, les attaquants démarrent en dribble et tirent (tir en course ou tir en suspension).



### Exercice 2 : Perfectionner le 1 contre 1 après passe latérale

**Consignes :** 3 joueurs par quart de terrain.

► Le joueur A avec ballon placé derrière la ligne de fond fait la passe à l'ailier B et va défendre sur lui ;

► L'ailier B fait la passe à l'arrière C et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V) avec A qui défend sur lui.

► Dès réception du ballon, l'ailier B joue le 1 contre 1 face à A.

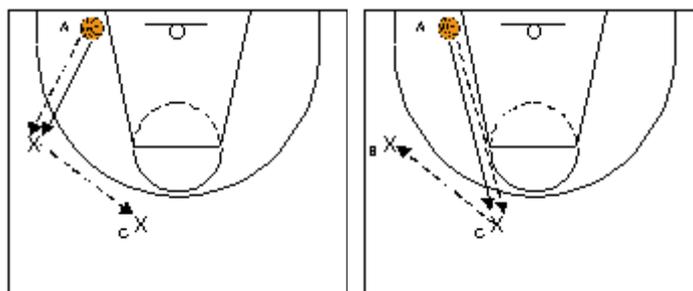
**Rotations :** A > B > C > A.

**Variantes :**

► Le joueur A avec ballon placé derrière la ligne de fond fait la passe à C et va défendre sur lui ;

► L'arrière C fait la passe à l'ailier B et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V) ;

► Dès réception du ballon, C joue le 1 contre 1 face à A.



### **Exercice 3 : 1 contre 1 en dribble dans un espace restreint**

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

▶ A et B sont placés autour du cercle des lancer-francs, l'attaquant placé face au panier, le défenseur dos à ce dernier.

▶ A et B se font des passes ; au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner leurs plots respectifs, puis A joue le 1 contre 1 face à B.

▶ L'attaquant est obligé de jouer le 1 contre 1 à l'intérieur de la zone réservée.

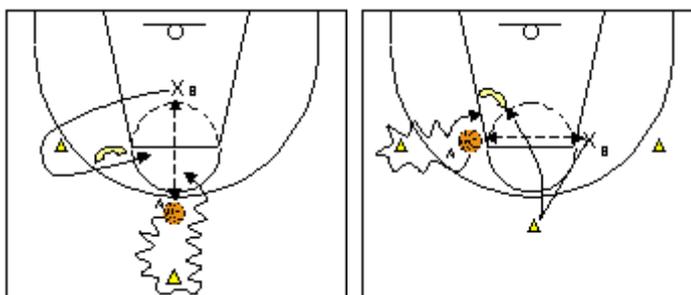
**Rotations :** 4 séries de 5 répétitions ; 30 sec entre les répétitions.

**Variantes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

▶ A et B sont placés autour du cercle des lancer-francs, face à face.

▶ A et B se font des passes ; au signal de l'entraîneur, le joueur qui est en possession du ballon (ici A) fait le tour de son plot en dribblant puis joue le 1 contre 1 face à l'autre joueur (ici B) qui est allé toucher le plot du centre avant de revenir en défense. L'attaquant est obligé de jouer sous la ligne des lancer-francs.

**Rotations :** 4 séries de 5 répétitions ; 30 sec entre les répétitions.



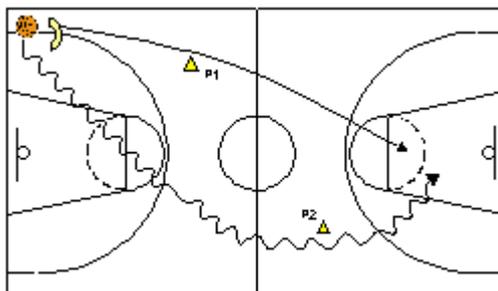
### **Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant**

**Consignes :** 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur, 2 plots.

▶ Au signal de l'entraîneur, l'attaquant sprinte en dribblant vers le panier tout en passant derrière le plot P2 ;

▶ Le défenseur quant à lui doit contourner le plot P1 avant de pouvoir défendre face à l'attaquant.

**Rotations :** l'attaquant et le défenseur changent de rôle après chaque passage.



### **Exercice 5 : Perfectionnement du 1 contre 1 face au panier**

**Consignes :** 3 colonnes constituées d'un couple attaquant-défenseur.

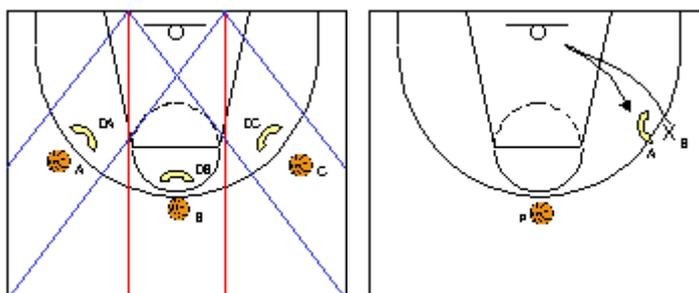
► Les joueurs jouent le 1 contre 1 les uns après les autres : A et DA joueront le 1 contre 1 dans l'aile, puis B et DB sur l'axe panier-panier et enfin C et DC dans l'aile opposée.

► Après avoir joué le 1 contre 1, les joueurs changent de position dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : A et DA, remplacent B et DB qui remplacent C et DC.

**Rotations :** lorsqu'un couple de joueurs est passé par les 3 positions, il recommence, mais les 2 joueurs changent de rôle (l'attaquant devient défenseur et inversement).

#### **Variantes :**

1 contre 1 avec passeur : l'attaquant doit se démarquer pour recevoir le ballon (on peut compter 4 points pour les paniers marqués sur un démarquage en backdoor, de façon à inciter les 1 contre 1 face au panier).



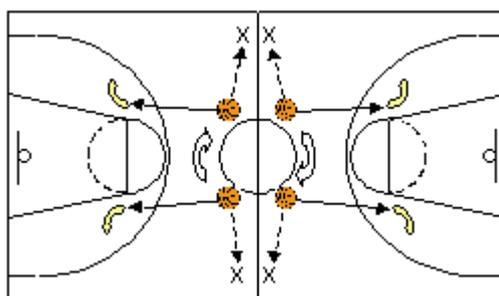
### **Exercice 6 : Perfectionnement du 1 contre 1 demi-terrain**

**Consignes :** 4 attaquants, 4 défenseurs, 4 ballons (1 ballon pour 2 joueurs).

► Le futur défenseur est initialement en possession du ballon. Le receveur doit avoir, au moment de la réception, un pied sur la ligne médiane ; il ne peut attaquer (donc bouger) que lorsqu'il a réceptionné le ballon.

► Les joueurs par groupes de deux passent d'un quart de terrain à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir joué le 1 contre 1.

► Les défenseurs passent attaquants toutes les deux rotations, c'est-à-dire que les joueurs conservent le même rôle 2 fois consécutives.



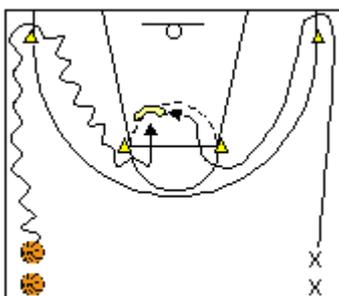
### Exercice 7 : Anticiper sur la trajectoire du défenseur

**Consignes :** 1 colonne d'attaquants avec ballons et 1 colonne de défenseurs; les 2 colonnes sont placées au niveau de la ligne médiane, le long de chaque ligne de touche ; 4 plots.

► Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1.

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.

**Aspects techniques :** Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.



### Exercice 8 : Perfectionnement du 1 contre 1 dans le dribble

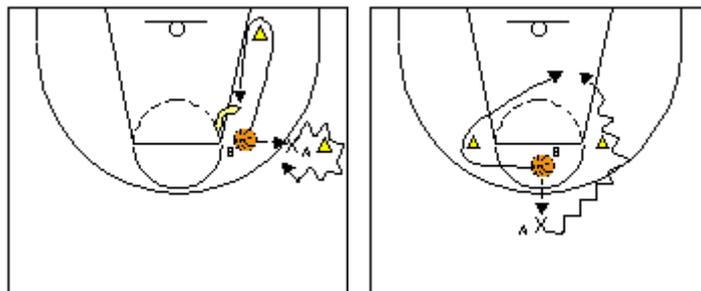
**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

► **Exercice 1 :** B passe à A, contourne le plot situé près de la ligne de fond et revient en défense ; A dans le même temps, dribble autour du plot situé près de la ligne de touche et joue le 1 contre 1 face à B.

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.

► **Exercice 2 :** A et B sont placés de part et d'autre de la ligne à 3 points, l'attaquant A placé face au panier, le défenseur B dos à ce dernier ; B est en possession du ballon; B passe à A, contourne le plot situé à sa droite et revient en défense ; A dans le même temps, dribble autour du plot à sa droite puis joue le 1 contre 1 face à B.

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.



### Exercice 9 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

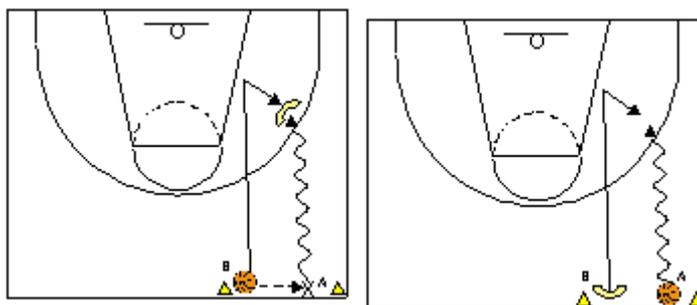
► L'attaquant A et le défenseur B partent ensemble de la ligne médiane au signal de l'entraîneur. L'attaquant, placé à l'extérieur, doit marquer le plus vite possible. Le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et lui interdit l'accès à la zone réservée (orientation).

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.

**Variantes :**

► A et B sont face à face et ont tous les deux un pied sur la ligne médiane.

► B, initialement en possession du ballon, passe à A et court se positionner en défense alors que A, en dribbles, essaie d'aller marquer le panier.



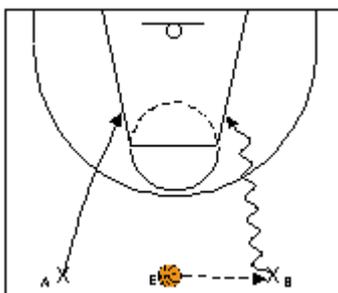
### Exercice 10 : Perfectionnement du 1 contre 1 dans le dribble

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon.

► L'entraîneur passe le ballon à l'un des joueurs (ici B). Le receveur cherche à aller marquer le panier alors que l'autre joueur A se place en défense pour l'en empêcher ; le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et essaye de le repousser en dehors de la zone réservée (orientation).

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.

**Variantes :** L'entraîneur peut lancer le ballon devant lui ; dans ce cas, A et B doivent se disputer le ballon avant de jouer le 1 contre 1.



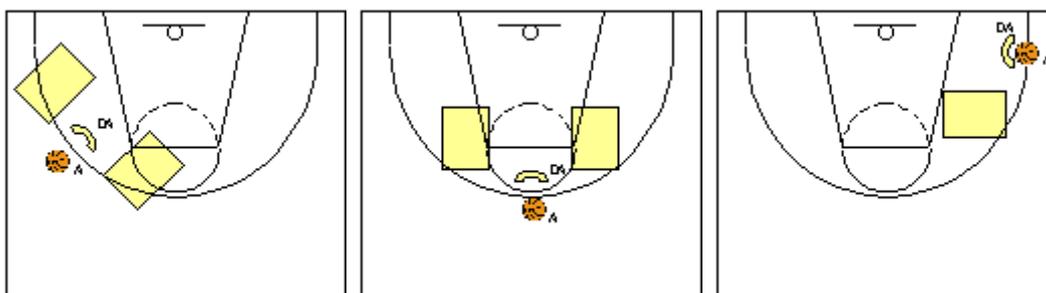
### Exercice 11 : Jouer le 1 contre 1 dans un espace restreint

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 tapis de sol.

►A, en possession du ballon, joue le 1 contre 1 face à DA dans l'espace délimité par les 2 tapis (l'entraîneur peut également limiter le nombre de dribbles).

►On peut aussi remplacer les tapis par des plots pour limiter l'espace d'évolution à un couloir dont on fera fluctuer la largeur.

**Rotations :** l'attaquant devient défenseur et inversement.



### Exercice 12 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; exercice pouvant se faire symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

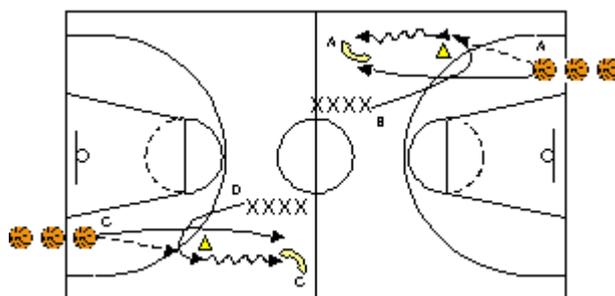
►Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé initialement derrière la ligne de fond ;

►Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).

►Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.

**Rotations :** 5 répétitions par joueur.

**Variantes :** Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).

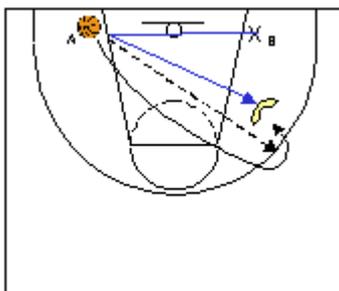


### Exercice 13 : Vitesse d'analyse et de réaction dans le 1 contre 1

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon.

- ▶ Initialement, A et B sont positionnés dos à la ligne de fond, aux abords de la ligne réservée ;
- ▶ A fait rouler le ballon, le rattrape, pivote et se positionne face au panier en adoptant une attitude de triple menace;
- ▶ B doit toucher le bord opposé de la zone réservée avant de pouvoir défendre face à A ;
- ▶ A joue le 1 contre 1 face à B.

**Variantes :** En fonction de l'objectif recherché, A peut déclencher immédiatement son 1 contre 1 dès qu'il rentre en possession du ballon, ou attendre l'arrivée de B, ou encore attendre que B sorte de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.



### Exercice 14 : Perfectionnement du 1 contre 1 après pivoter

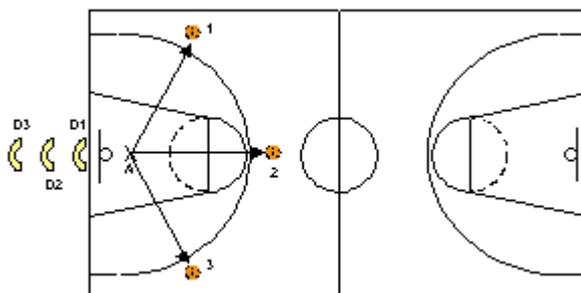
**Consignes :** 4 joueurs, 3 ballons.

▶ A va s'emparer successivement des ballons 1, 2 et 3 et va enchaîner 3 actions de 1 contre 1, respectivement face à D1, D2, puis D3. On s'attachera à la qualité du ramasser de ballon, et du pivoter face au panier (engager, effacer ou enruler suivant la proximité et la position du défenseur). On peut aussi faire varier l'emplacement des ballons (plus ou moins proches du panier, etc.).

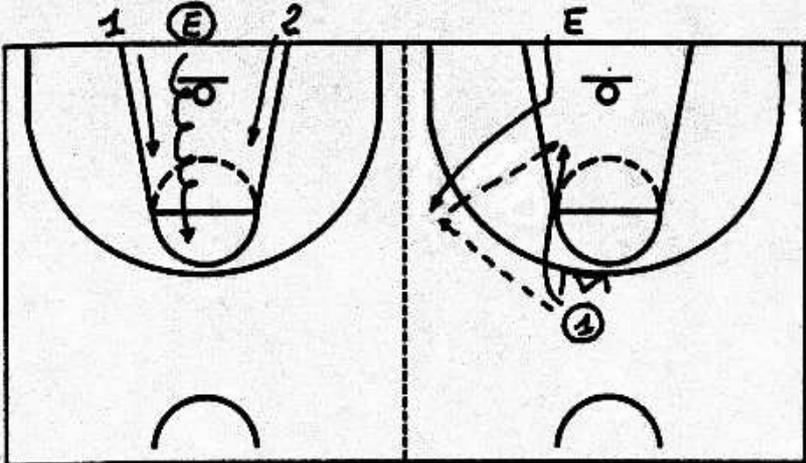
**Rotations :** A > D3 > D2 > D1 > A.

**Variantes :** 4 joueurs, 2 ballons.

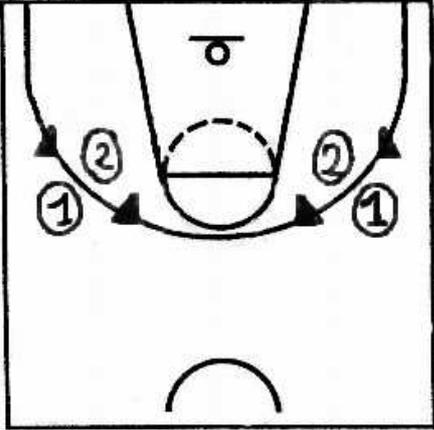
▶ A, initialement positionné dos au panier, lance le ballon devant lui, court le récupérer, le joueur B le suivant dans sa course. Dès que A récupère le ballon, A pivote face au panier et joue le 1 contre 1 face à B. C et D font ensuite de même puis rotation.



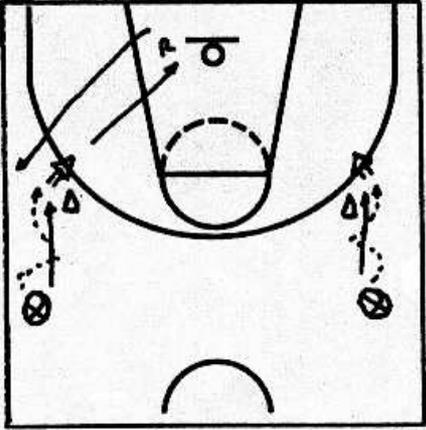
**Objectif :** Etre capable d'évaluer la réussite du 1c1 avec une passe d'appui (1c1)+ 1

Situation	Consignes
	<p>12 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p> <p>Pas d'obligation au niveau du dribble si le niveau du joueur n'est pas suffisant.</p>
<p>L'entraîneur fait rouler la balle comme sur le schéma. Au signal, le joueur le plus rapide s'empare du ballon et dispute un 1 c 1 . L'attaquant peut se servir de l'entraîneur comme appui. Au départ, les joueurs sont placés derrière la ligne de fond.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque passage.</p>

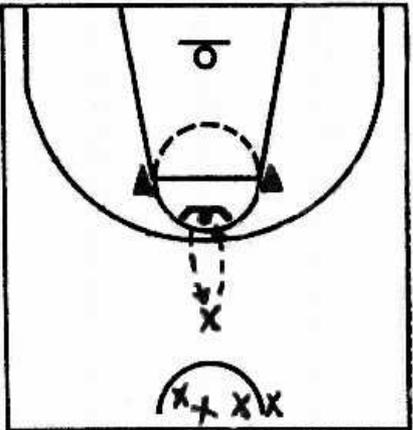
**Objectif :** Perfectionnement de l'enchaînement des différentes menaces

Situation	Consignes
	<p>Le défenseur ne part qu'après l'attaquant.</p> <p>Seul l'attaquant a le droit de prendre le ballon.</p>
<p>1 et 2 sont placés comme sur le schéma. Quand 1 le décide, il choisi le plot autour duquel il va tourner avant de prendre la balle. 2 doit alors contourner le plot opposé avant de défendre.</p>	<p>2 plots par équipe de 2 joueurs, sur ¼ de terrain.</p> <p>5 passages sur chaque ¼ de terrain</p>

Objectif : Perfectionner l'enchaînement triple menace-tir

Situation	Consignes
	<p>Rechercher l'équilibre et l'amélioration de la vitesse d'exécution dans les différentes menaces.</p> <p>Régler la distance de tir en fonction du niveau d'expertise.</p>
<p>Placés comme sur le diagramme. Les joueurs se font une passe en avant puis récupère la balle en même temps qu'il s'arrête. Ils doivent réaliser :</p> <p>feinte de passe et tir, feinte de départ et tir, feinte de tir et tir</p>	

Objectif : Perfectionner le dribble de percée

Situation	Consignes
	<p>Passer obligatoirement entre les 2 plots.</p> <p>Celui qui vient d'attaquer, défend.</p>
<p>1 défenseurs et les attaquants placés comme sur le schéma. L'attaquant donne la balle au défenseur qui lui rend. Puis il doit passer entre les 2 plots pour pouvoir marquer.</p>	<p>2 plots</p> <p>2 ballons par demi-terrain</p>

## Le 1 contre 1 du joueur intérieur

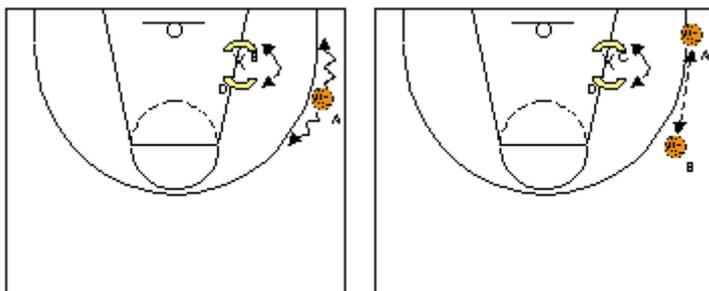
### Exercice 1 : Perfectionnement de la position préférentielle

**Consignes :** 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur.

- ▶ A passeur sans défenseur qui peut se déplacer en dribbles pour chercher à améliorer les angles de passes ;
- ▶ D, défenseur qui peut, en fonction des déplacements de A, modifier son placement défensif (défense 3/4, devant, etc.) ;
- ▶ B, occupe la position préférentielle et recherche la passe de A ;
- ▶ si B réceptionne la ballon, B joue le 1 contre 1 face à D.

**Rotations :** A > B > D > A.

**Variantes :** On peut rajouter un passeur ; le défenseur devra alors modifier sa position défensive en fonction des passes entre A et B, en restant entre le défenseur et le porteur de balle (passe lobée pour backdoor interdite).



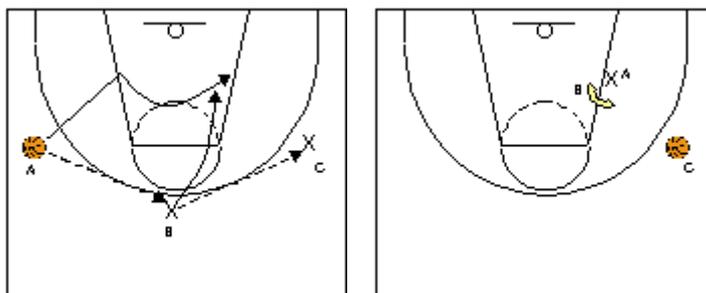
### Exercice 2 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec passeur

**Consignes :** 3 joueurs, 1 ballon.

- ▶ A passe à B qui passe à C ;
- ▶ Après la passe à B, A coupe la zone réservée et joue la position préférentielle face à B qui, après avoir immédiatement donné à C, s'est placé en défense ;
- ▶ C tente de donner à A qui joue alors le 1 contre 1 face à B.

**Rotations :** A > B > C > A.

**Variantes :** A passe à B qui passe à C ; B joue intérieur en attaque alors que A défend sur ce dernier ; C est passeur. Dès que C a passé à B, B joue le 1 contre 1 face à A.



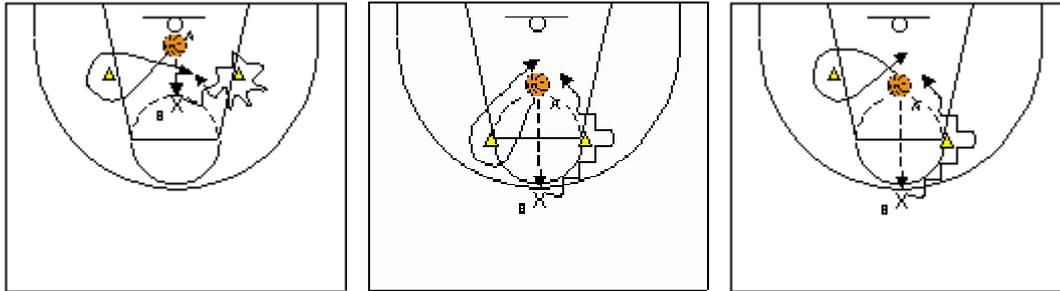
### Exercice 3 : Jouer le 1 contre 1 dans un espace restreint

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

► A, initialement en possession du ballon, est face à B et dos au panier. Les joueurs sont positionnés à l'intérieur de la zone réservée entre 2 plots positionnés au poste médian.

► A passe le ballon à B ; ce dernier contourne en dribblant le plot situé à sa droite avant d'attaquer le panier. Dans le même temps, A contourne l'autre plot avant de défendre sur B.

**Variantes :** On peut modifier la position des plots, exécuter l'exercice des 2 côtés et modifier la trajectoire des déplacements (au dessus ou en dessous du plot).



### Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec passeur

**Consignes :** 4 joueurs, 1 passeur, 1 ballon.

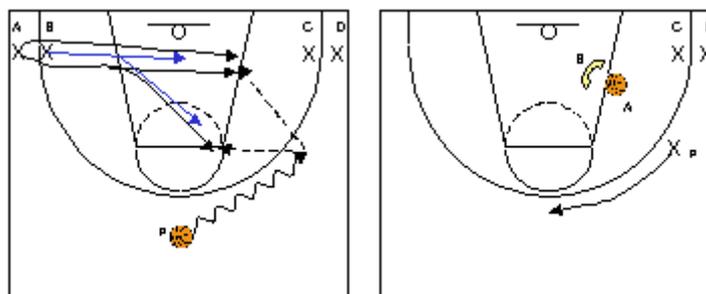
► Le joueur attaquant (ici A), se place derrière le joueur défenseur (ici B), à environ 1 mètre. Le passeur P se décale en dribbles dans le quart de terrain opposé aux 2 joueurs concernés pour se placer dans l'aile, à 45°.

► Le joueur A sprinte dans la zone réservée, dans le quart de terrain occupé par P pour demander le ballon en position de poste bas, moyen ou haut selon son choix et recevoir le ballon de ce dernier.

► Lorsque le joueur attaquant A entre dans le champ visuel de B, celui-ci entre à son tour en action comme défenseur pour empêcher A de recevoir le ballon, puis, si ce n'est pas possible, défendre sur lui en situation de 1 contre 1.

► Après le tir, un des joueurs renvoie le ballon à P, qui s'est repositionné sur l'axe panier-panier. Dès réception du ballon, P se décale en dribbles sur le quart de terrain opposé à C et D et on recommence.

**Rotations :** A > B > A.



### **Exercice 5 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec passeur**

**Consignes :** 2 joueurs, 1 passeur, 1 ballon, 4 plots.

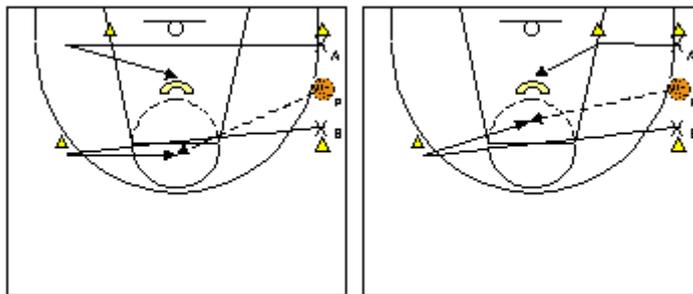
► Le passeur se place entre A et B, eux même placés à côté des deux plots situés le long de la ligne de touche. Au signal du passeur, A et B sprintent pour toucher les plots situés en face d'eux.

► B demande le ballon tandis que A défend sur B, si possible au départ en contestation de passe, sinon dès réception du ballon par A.

► B joue le 1 contre 1 face à A.

**Rotations :** Après le tir, les joueurs se replacent entre les plots de départ en inversant leurs rôles.

**Variantes :** Modifier la position des plots afin de varier le rapport de forces attaquant-défenseur.



### **Exercice 6 : Perfectionnement du 1 contre 1 du poste haut**

**Consignes :** 3 colonnes, dont une avec ballons.

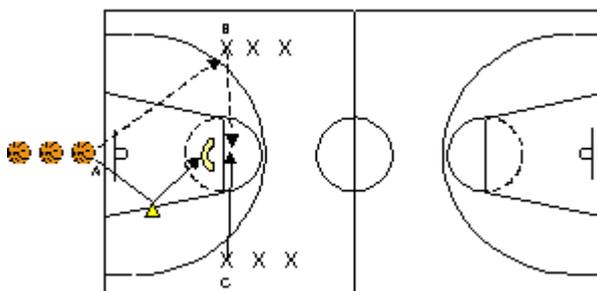
► La colonne de joueurs avec ballons se positionne sous le panier, derrière la ligne de fond ; les 2 autres colonnes se placent dans les ailes à 45°.

► A passe le ballon à B, dans l'une des deux autres colonnes. Le joueur C de la colonne opposée sprinte pour recevoir une passe de B en position de poste haut. A va toucher le bord de la zone réservée à l'opposé de sa passe avant de défendre sur C.

► C joue le 1 contre 1 face à A.

**Rotations :** A > B > C > A.

**Variantes :** il est possible de jouer sur le retard du défenseur en variant l'emplacement du point à toucher du pied avant de défendre par l'utilisation d'un plot plus ou moins éloigné.



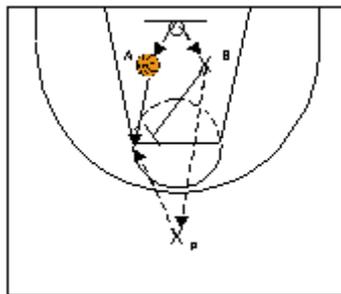
### Exercice 7 : Perfectionnement du 1 contre 1 du poste haut

**Consignes :** 2 joueurs face à la planche dont un avec ballon ; 1 passeur.

► Les joueurs réalisent des claquettes l'un pour l'autre. Au signal du passeur P, le joueur qui a la possession de la balle devient rebondeur et exécute la sortie de balle sur P. Le non rebondeur devient attaquant et doit toucher le coin supérieur de la raquette pour avoir le droit de recevoir le ballon. Le rebondeur monte en défense sur lui une fois la sortie de balle effectuée. Les deux joueurs jouent alors le 1 contre 1 depuis le poste haut.

**Rotations :** le joueur qui a attaqué remplace le passeur.

**Variantes :** Il peut être intéressant de rajouter un passeur à 45° et jouer le 1 contre 1 avec passeur afin d'enrichir l'éventail de choix offensifs.



Le joueur intérieur - appellation plus explicite que "PIVOT" est l'homme fort du basket-ball moderne.

Evoluant dans le secteur proche des paniers, il est toujours l'objet d'un marquage sévère. Sa taille exceptionnelle et sa puissance physique lui donnent des atouts naturels pour les luttes (aériennes ou non) et la conquête des ballons. Les restrictions liées à la zone

réservée et les espaces limités où il doit évoluer lui imposent de posséder un bagage technique approprié et, au plus haut niveau, spécifique et très varié.

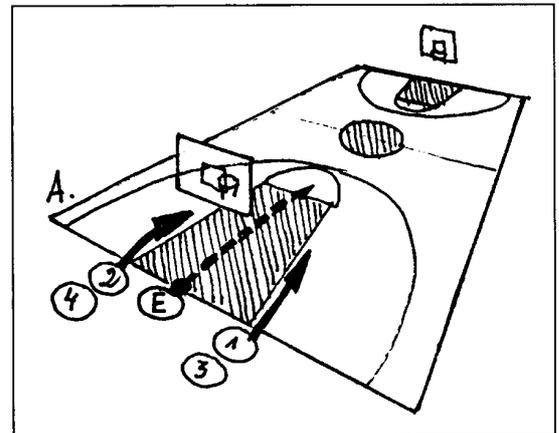
Les schémas et légendes de cette double page montrent un exercice de 1 contre 1 avec 1 ou 2 passeurs, utilisable et adaptable à tous les niveaux : il recrée les situations de jeu UN contre UN du "PIVOT" en attaque ou en défense. On peut modifier le secteur d'évolution de l'attaquant et lui imposer des limitations dans le contrôle du ballon (nombre de dribbles autorisés, règles de 3"..).

Les schémas B, C et E illustrent plus particulièrement les 3 secteurs proches du panier qui déterminent des comportements fondamentaux du joueur intérieur : 1 POSTE HAUT (schéma B) - 2 POSTE BAS (schéma C) - 3 PLACEMENT PREFERENCIEL (schéma E).

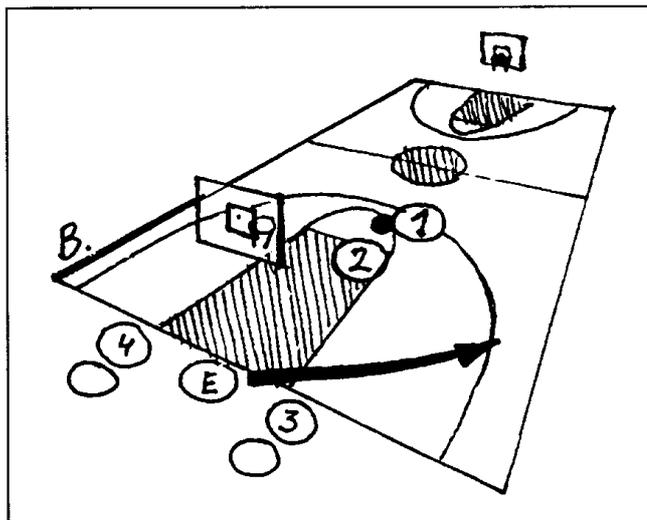
**A. Les joueurs derrière la ligne de fond** aux limites de la zone réservée. (colonne 1, 3, 5 à droite

2, 4, 6 à gauche.

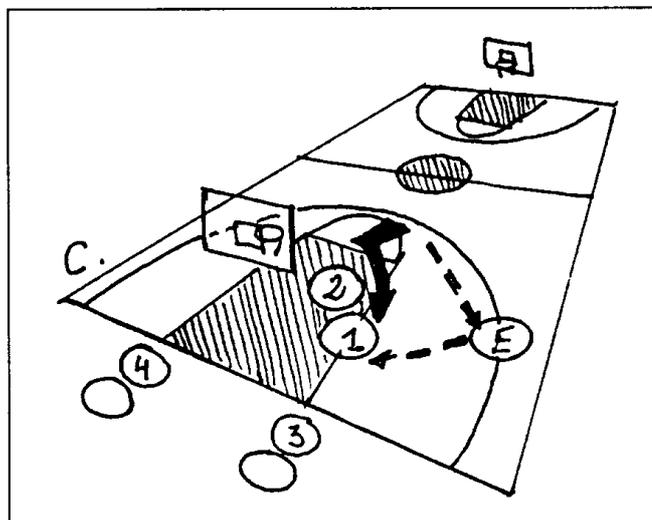
L'entraîneur E lance le ballon de façon que le joueur le plus rapide (1 ou 2 ; puis 3 ou 4 ; puis 5 ou 6) s'en empare derrière la ligne de lancer franc (POSTE HAUT).



**B. Situation de UN contre UN**  
 (attaquant 1 contre défenseur 2)  
 disputée **en limitant** a) le secteur de jeu : par exemple la zone réservée, b) le temps par le nombre de dribbles autorisés : 0, 1 ou 2 maximums.



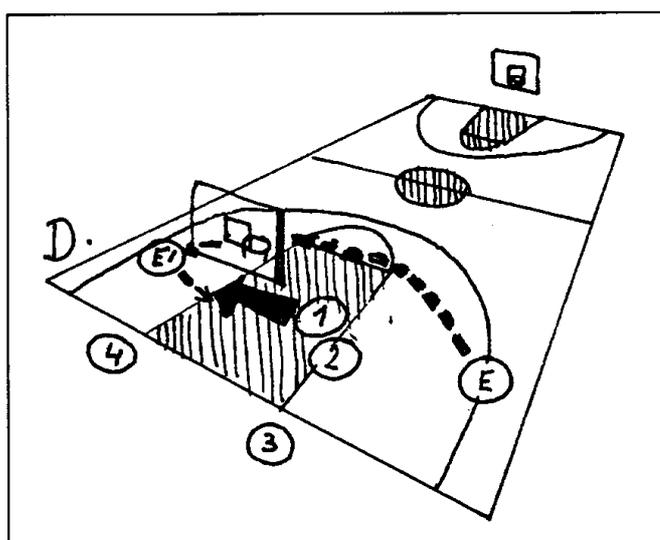
**C. Variante avec 1 PASSEUR.** Si 1 ne domine pas son adversaire direct, il peut passer à l'entraîneur qui s'est écarté dans une aile. 1 se démarque (UN contre UN sans ballon) et cherche à recevoir le ballon au poste bas. (Alignement à 45°).



**D. Transfert** (Variante avec 2 PASSEURS).

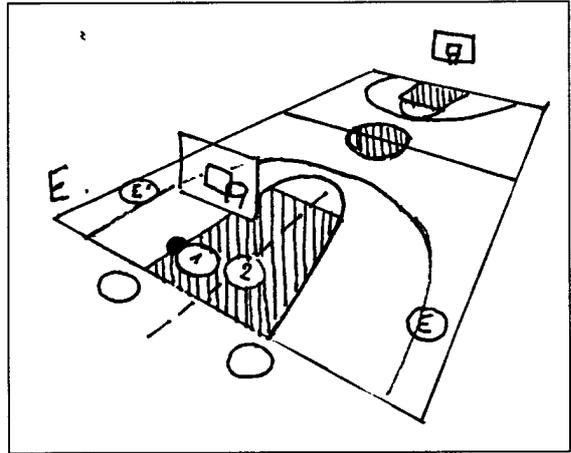
Si 1 est dominé au poste bas, l'entraîneur fait passer le ballon dans l'aile opposée (à un assistant E').

1 garde la position préférentielle par rapport au ballon et reçoit une passe de E'.



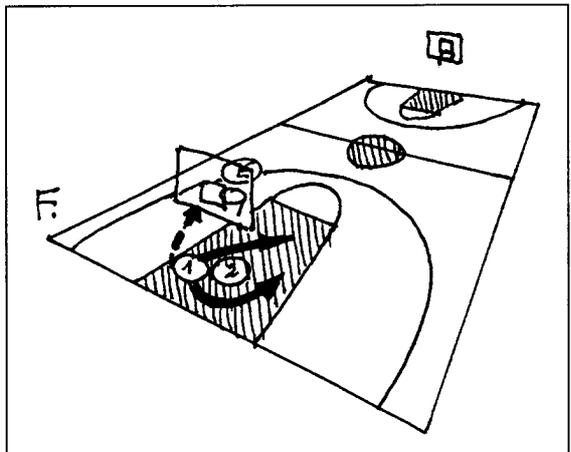
### E. Position préférentielle (au poste bas).

1 doit lutter techniquement (marquage des appuis, maintien de l'équilibre et du buste droit, matérialisation du couloir de passe avec les bras) et physiquement pour pouvoir recevoir le ballon le plus près du panier, après l'axe central.



### F. Remise du ballon à l'extérieur.

Si 1 n'a pas reçu la balle dans de bonnes conditions de tir, il DOIT rendre le ballon à un joueur extérieur et " libérer le côté ballon en traversant la zone réservée.



## A. ASPECTS DÉFENSIFS

En défense le " pivot " s'organise pour un double objectif :

- la contestation des passes au pivot adverse
- le maintien des positions fortes de rebond à proximité du panier.

AVANT LE TIR, le pivot lutte donc pour conserver la " position préférentielle " par rapport au ballon (placement en interception complète ou relative - 1/4, 1/2 ou 3/4 -).

PENDANT LE TIR la position préférentielle s'oriente par rapport au panier et le " pivot " doit lutter pour reprendre l'avantage territorial. Durant cette guerre de positions qu'il livre, bras et jambes sont les vecteurs de l'avantage ou du désavantage. Comme pour les autres joueurs, le maintien d'une attitude de base correcte conditionne l'efficacité de la défense.

Très spécifiquement - et compte tenu de sa taille et si possible d'une bonne détente verticale - le joueur intérieur, en défense, doit toujours se considérer comme le dernier défenseur, l'ultime

" gardien de but ". Sa disponibilité défensive doit donc déborder de la simple lutte 1 contre 1 ; ses possibilités de contrer les tirs de près lui dictent d'être toujours prêt à aider et compenser les erreurs défensives d'un partenaire.

## **B. ASPECTS OFFENSIFS**

A la trilogie fondamentale dribble passe tir, le JOUEUR INTÉRIEUR doit ajouter des " techniques spécifiques liées à ses secteurs d'évolution : tirs désaxés, " bras roulé ", "sky hook", tir en suspension en 2 temps, " claquette " pour le 2e tir... Autant de savoir-faire exigeant des aptitudes physiques et gestuelles hors du commun.

Il faut insister sur l'importance de l'AGRESSIVITÉ comme dénominateur commun de toutes les actions offensives du "pivot" ; elle va s'exprimer par : - la priorité de la main forte ; la réduction de distance vis à vis du défenseur ; la recherche constante du panier de près ; la lutte pour le 2<sup>ème</sup> tir...

### **Points importants**

**TIMING** : En même temps qu'il est en lutte 1 contre 1 avec son adversaire direct, les joueurs intérieur doivent tenir compte et "coordonner dans l'espace et le temps " ses déplacements et ses placements par rapport à l'évolution du jeu périphérique. De ce TIMING dépend la relation "extérieur intérieur " qui est un paramètre important du jeu.

**CONTINUITÉ** : Afin de fixer constamment la défense basse de l'adversaire, le joueur intérieur doit représenter une menace permanente Avec ou SANS BALLON. Cette activité incessante s'exprime, en attaque, jusqu'au rebond offensif et la recherche du 2<sup>ème</sup> voir du 3<sup>ème</sup> tir ; vois jusqu'à la contestation de la 1<sup>er</sup> passes adverse sur rebond perdu (pour retarder la contre-attaque adverse).

**DIVERSION** : Le pivot moderne "sort " parfois du jeu intérieur et participe - stratégiquement - au extérieur, dans le but de faire sortir aussi un pivot adverse - placer un écran pour un joueur extérieur - libérer le jeu intérieur au profit d'un partenaire qui domine son adversaire direct...

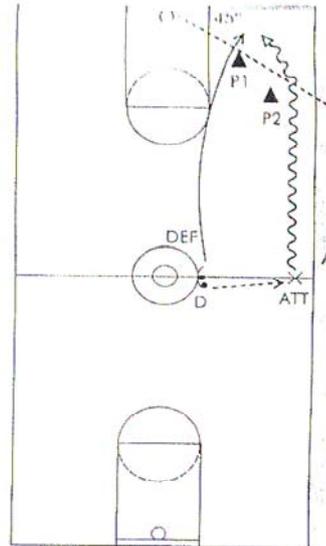


## OBJECTIFS

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots (P1, P2) ;
- 2 joueurs (passage par paires) face à face, pieds de part et d'autre de l'axe médian ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- D, possesseur initial du ballon, passe à A et court se positionner en défense alors que A, en dribbles, essaie d'aller marquer le panier en passant au-delà de P1 et P2 ;
- D essaie, par une défense régulière et appropriée, d'empêcher A de scorer ;
- D récupère et va se positionner à la place de A alors que ce dernier prend la place de D, pieds de part et d'autre de l'axe médian face à D.

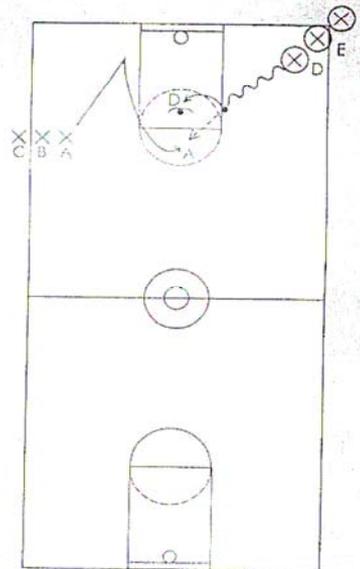


## OBJECTIFS

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 colonnes ;
- ABC et DEF avec ballons (1 par joueur) ;
- A aiguille (démarquage en « V ») pour venir au lancer franc en position de receptriceur ;
- D, après 1 ou 2 dribbles, lui passe le ballon et se positionne en défense face à A ;
- A et D jouent le 1 contre 1 ;
- après le tir, A se place dans la colonne derrière C, alors que D récupère le ballon et va se placer derrière F.

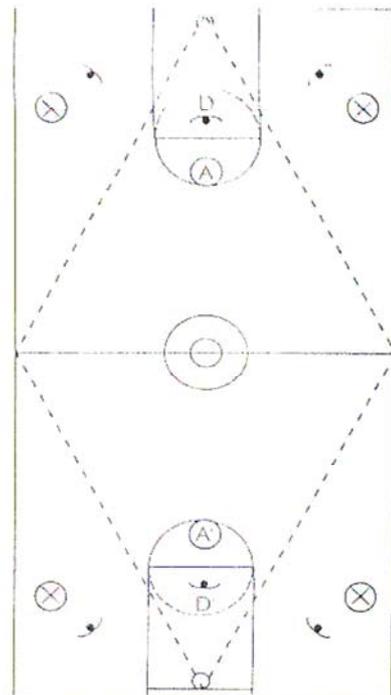


 **OBJECTIFS**

**FONDAMENTAUX INDIVIDUELS**  
1 contre 1

**DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUES**

- 2 demi-terrains occupés par 3 paires de joueurs chacun ;
- chaque couple de joueurs joue en 1 contre 1 sur un tiers de terrain ;
- ainsi, A joue le 1 contre 1 face à D ;
- après le tir, D joue le rebond ou récupère le ballon après panier et va en dribbles attaquer face à A' ;
- de même pour D' face à A ;
- les autres couples de joueurs font de même.



b) A va au panier situé de son côté de la ligne médiane et B en course-poursuite essaie de le rattraper.

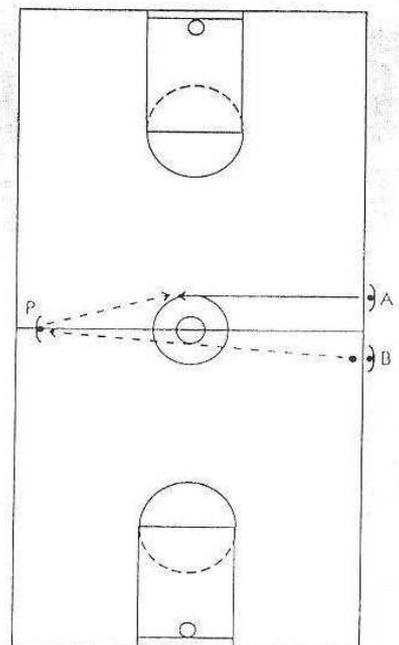
 **OBJECTIFS**

**ATTAQUE**  
Travail des fondamentaux individuels  
**1 CONTRE 1**  
Travail de réaction

**DÉFENSE**  
Défense sur porteur du ballon

**DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUES**

- A et B se positionnent de part et d'autre de la ligne médiane face à P qui se trouve sur la ligne médiane au-delà du rond central ;
- au départ, A ou B est en possession du ballon ;
- B envoie le ballon à P. A et B sprintent ;
- arrivés au rond central, P renvoie le ballon à A ou B ;
- alors : 1 contre 1 entre A et B. Plusieurs types de déroulements :
  - A reçoit le ballon de P ;
    - a) A attaque face à B en 1 contre 1 vers le panier situé du côté de B par rapport à la ligne médiane ;





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs

### DÉFENSE

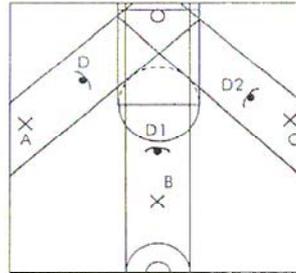
Fondamentaux individuels défensifs : défense sur le porteur du ballon

### 1 CONTRE 1

- lorsque le couple de joueurs est passé par les 3 positions, il recommence mais les 2 joueurs changent de rôle (l'attaquant devient défenseur et inversement).

### ÉQUIPEMENT / CONSIGNES

- 3 colonnes ;
- les joueurs jouent le 1 contre 1 les uns après les autres ;
- ainsi, A et D vont, dans la situation d'ailier, jouer le 1 contre 1. Ensuite, ce seront B et D1 qui joueront sur l'axe panier-panier. Enfin, C et D2 joueront dans la position d'ailier ;
- après avoir joué le 1 contre 1, les joueurs changent de position :
- A et D, après avoir joué le 1 contre 1, vont se positionner dans la colonne derrière B et D1 ;
- de même, B et D1 iront ensuite dans la colonne de C et D2, etc. ;



## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : démarquage des extérieurs ailiers

### DÉFENSE

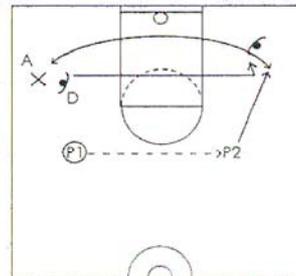
Fondamentaux individuels défensifs non-porteur du ballon et porteur du ballon

### 1 CONTRE 1

- lorsque ce dernier se déplace d'une aile à l'autre ;
- lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D.

### ÉQUIPEMENT / CONSIGNES

- 2 joueurs (A et D) ;
- 2 passeurs (P1 et P2) ;
- 1 ballon ;
- A joue en position d'ailier. D défend sur A, conteste toute passe de P1 à A ;
- A coupe la zone réservée, d'une aile à l'autre. D conteste toujours la réception du ballon, lors du déplacement de A ;
- P1 et P2 peuvent se passer le ballon pour faciliter la passe à A





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs des joueurs extérieurs ailiers

### 1 CONTRE 1

### DÉFENSE

Sur porteur du ballon  
Aide défensive

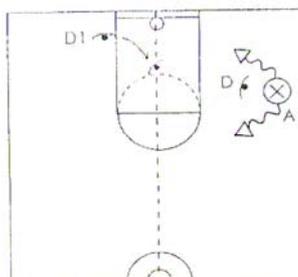
### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ;
- D : défenseur sur A ;
- D1 : défenseur placé en situation d'aide ;
- 1 ballon ;
- A est porteur du ballon et attaque face à D en position d'extérieur ailier à 45° par rapport au panneau ;
- D1 se situe à l'opposé de la zone réservée en position de poste bas, un pied (pied gauche) sur la ligne ;
- A attaque face à D. D1 ne pourra intervenir qu'après le premier dribble de A. D1 ne pourra aller au-delà de l'axe panier-panier ;

par la suite, l'entraîneur pourra faire évoluer l'exercice en autorisant D1 à intervenir soit plus tôt, soit plus tard (2<sup>e</sup> dribble), soit sur toute la surface de la zone réservée, etc.

### ROTATION

- D1 récupère le ballon et devient attaquant (colonne de A) ;
- D prend la place de D1 ;
- A prend la place de D.



## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs des joueurs extérieurs arrières meneurs

### 1 CONTRE 1

### DÉFENSE

Défense sur le porteur du ballon  
Aide défensive

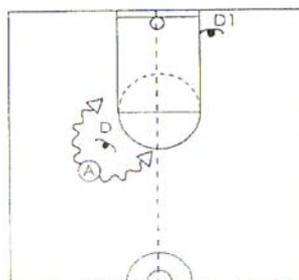
### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ;
- D : défenseur sur A ;
- D1 : défenseur placé en situation d'aide ;
- 1 ballon ;
- A est porteur du ballon et attaque face à D en position d'extérieur arrière ;
- D1 se situe à l'opposé de la zone réservée en position de poste bas, un pied (pied droit) sur la ligne ;
- A attaque face à D. D1 ne pourra intervenir qu'après le premier dribble de A ;
- D1 ne pourra aller au-delà de l'axe panier-panier ;

par la suite, l'entraîneur pourra faire évoluer l'exercice en autorisant D1 à intervenir soit plus tard (2<sup>e</sup> dribble), soit plus tôt (dès la réception du ballon par A), soit sur toute la surface de la zone réservée, etc.

### ROTATION

- D1 récupère le ballon et devient attaquant (colonne de A) ;
- D prend la place de D1 ;
- A prend la place de D.





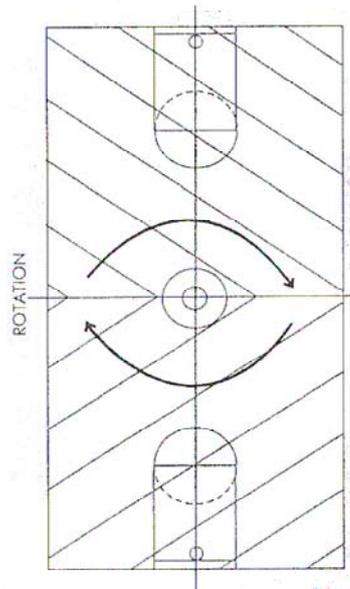
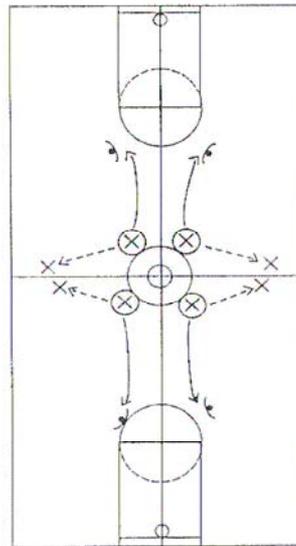
## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs

### 1 CONTRE 1

- utilisation des quatre quarts de terrain pour travailler le 1 contre 1 ;
- le futur défenseur part balle en mains. Le réceptionneur doit avoir, au moment de la réception, un pied sur la ligne médiane. Il ne peut attaquer (donc bouger) que lorsqu'il a réceptionné le ballon ;
- les joueurs par groupes de deux passent d'un quart de terrain à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir joué le 1 contre 1 ;
- les défenseurs passent attaquants et vice versa toutes les deux rotations, c'est-à-dire que les joueurs conservent le même rôle sur un demi-terrain complet (deux quarts de terrain).





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs

### 1 CONTRE 1

### DÉFENSE

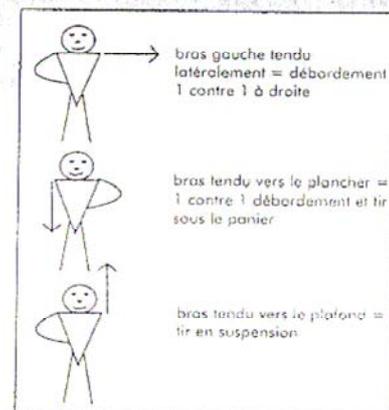
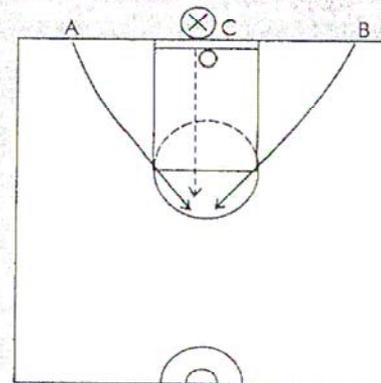
Défense sur porteur du ballon

VITESSE DE RÉACTION ;

VISION EXCENTRÉE DU BALLON

## DÉROULEMENT/CONSIGNES

- C : entraîneur avec ballon ;
- A et B tentent de récupérer le ballon envoyé par C. Celui qui le récupère devient attaquant, l'autre défenseur ;
- a) - si C annonce « un chiffre pair » : retour en 1 contre 1 ;
  - si C annonce « un chiffre impair » : 1 contre 1 en direction du panier opposé ;
- b) l'exercice peut être un retour en 1 contre 1 dès la récupération du ballon par l'un des 2 joueurs mais l'exécution sera fonction du signal donné par l'entraîneur à l'attaquant :
  - bras gauche tendu latéralement : débordement 1 contre 1 à droite (fig. 1) ;
  - bras droit tendu latéralement : débordement 1 contre 1 à gauche (fig. 2) ;
  - bras tendu vers le plancher : 1 contre 1 débordement et tir sous le panier (fig. 3) ;
  - bras tendu vers le plafond : tir en suspension (fig. 4).





## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

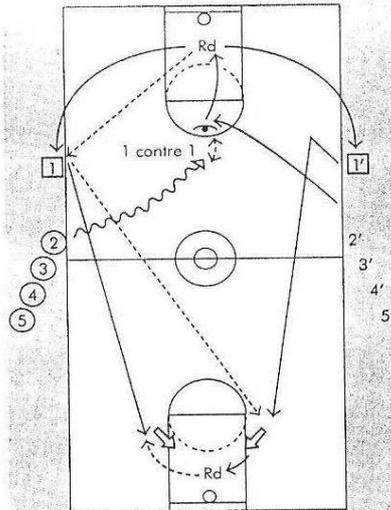
Fondamentaux individuels : 1 contre 1, passe longue de contre-attaque, tir de contre-attaque

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- □ emplacement pour jouer la contre-attaque ;
- // couloirs de placement pour jouer le 1 contre 1 ;
- 2 et 2' jouent le 1 contre 1 ;
- si le panier est réussi ou après récupération du rebond, le défenseur (ici 2') fait une passe à 1 ou 1' qui joue la contre-attaque ;
- 2 et 2' se replacent dans les zones □ de contre-attaque ;
- après la contre-attaque, les deux joueurs se replacent dans les colonnes pour jouer de nouveau le 1 contre 1 ;
- lors de la contre-attaque, ici 1' reçoit le ballon, shoote, suit au rebond offensif, donne à 1 qui a suivi et qui shoote à son tour.

### VARIANTE

- à l'issue du 1 contre 1, l'attaquant peut gêner la sortie du ballon (ici n° 2).



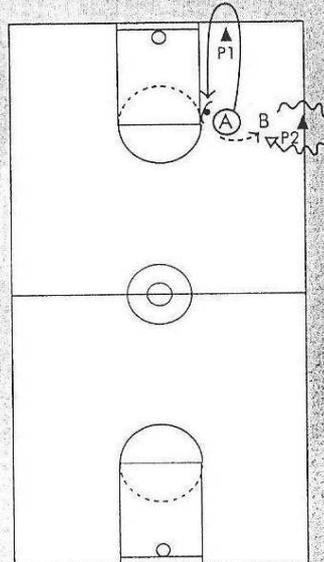
## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs A et B ;
- 2 plots P1 et P2 ;
- 1 ballon initialement au joueur A ;
- A passe à B, fait le tour du plot P1 et revient en défense ;
- B, dans le même temps, dribble autour du plot P2 et attaque en 1 contre 1 face à A.





## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

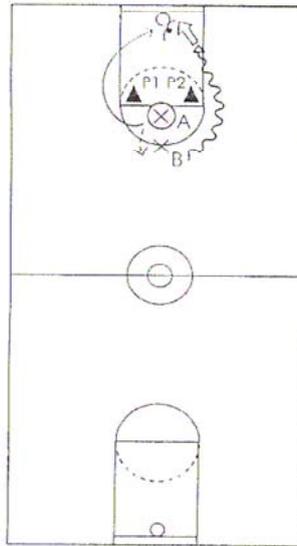
Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots (P1, P2) ;
- 2 joueurs A et B ;
- 1 ballon initialement en possession de A ;
- A passe à B qui contourne en dribbles le plot P2 pour aller marquer le panier ;
- dans le même temps, A contourne le plot P1 pour l'en empêcher en devenant défenseur.

### VARIANTE

- le coach peut demander à l'attaquant de contourner le plot P1 alors que le défenseur contournera le plot P2.



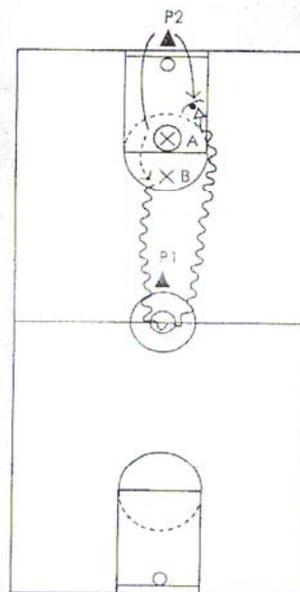
## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots : P1 et P2 ;
- 2 joueurs A et B ;
- 1 ballon initialement en possession de A ;
- A passe le ballon à B qui contourne en dribbles le plot P1 pour aller marquer le panier ;
- dans le même temps, A contourne le plot P2 pour l'en empêcher en devenant défenseur.





## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1 ;  
travail de fixation/pénétration

### DÉROULEMENT/PRÉCONSIGNES

- 5 joueurs, 2 passeurs ;
- 1 ballon ;
- A est initialement placé en position d'ailier-poste bas ;
- B défend face à A ;
- A remonte après démarquage demander le ballon en tête de raquette dans l'axe panier-panier ;
- A joue alors le 1 contre 1 face à B. C et D, qui sont statiques (appuis « rivés » au sol dos au panier, appui intérieur chevauchant l'extrémité de la ligne des lancers francs...), interviennent (avec les mains) uniquement sur le dribble de départ de A (main droite pour D - main gauche pour C) (fig. 2) ;
- E viendra en aide lorsque A aura déclenché son dribble de pénétration (fig. 1).

### VARIANTE

- on peut changer la position de E (fig. 2).

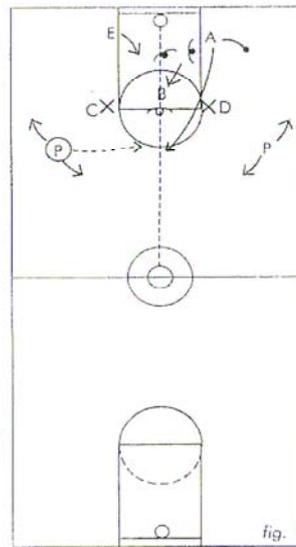


fig. 1

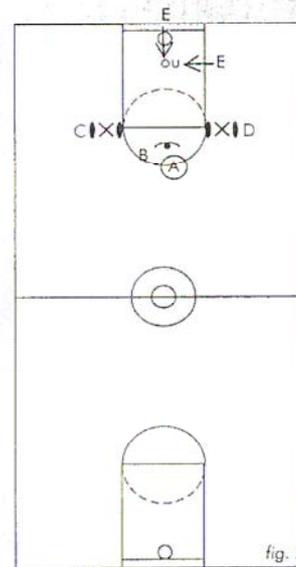


fig. 2



## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

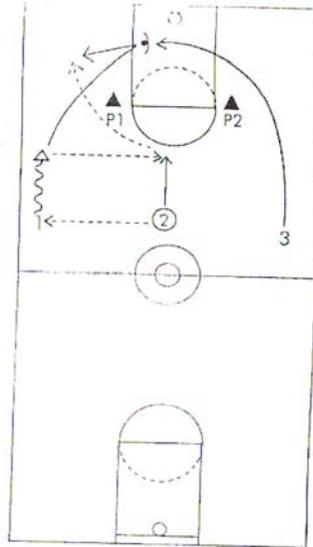
Fondamentaux individuels : 1 contre 1

Fondamentaux individuels offensifs :  
travail du démarquage

Fondamentaux individuels défensifs :  
travail de la contestation de passe

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs ;
- 2 plots (P1 - P2) ;
- 1 ballon ;
- 2 passe à 1 qui dribble, renvoie à 2, aiguille et reçoit à nouveau le ballon de 2 ;
- 3, qui est venu se placer face à 1, défend face à ce dernier ;
- 1 et 3 jouent le 1 contre 1 ;
- après le tir, 3 récupère le ballon et prend la place de 2, 2 celle de 1 et 1 celle de 3.



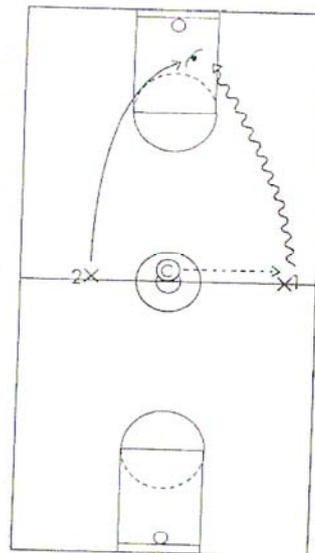
## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs ;
- 1 ballon ;
- 1 passeur (ici ce sera le coach qui fera office de passeur) ;
- le coach (C) passe le ballon à un des deux joueurs (1 ou 2). Le receptrionneur cherche à aller marquer le panier alors que l'autre se place en défense pour l'en empêcher ;
- le défenseur cherchera aussi à se placer suffisamment tôt sur la trajectoire de l'attaquant pour provoquer un passage en force.





## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

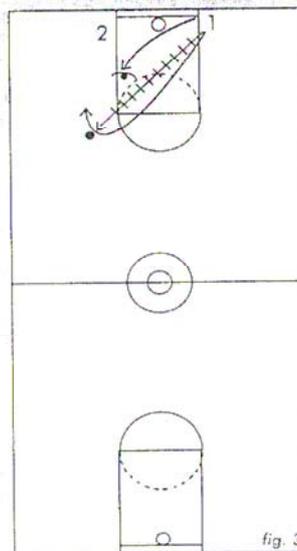
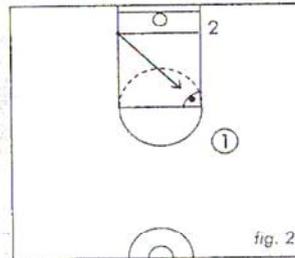
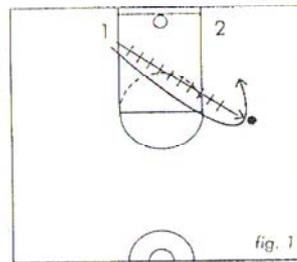
Fondamentaux individuels : 1 contre 1

## DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs ;
- 1 ballon ;
- initialement, 1 et 2 sont positionnés en poste bas aux abords de la zone réservée ;
- 1 fait rouler le ballon, le rattrape et se positionne face au panier en triple menace pour jouer le 1 contre 1 (fig. 1) ;
- 2 vient toucher la ligne opposée avec le pied et se place défensivement face à 1 ;
- 1 joue le 1 contre 1 face à 2 (fig. 2).

### VARIANTE

- même chose mais à l'opposé (fig. 3).

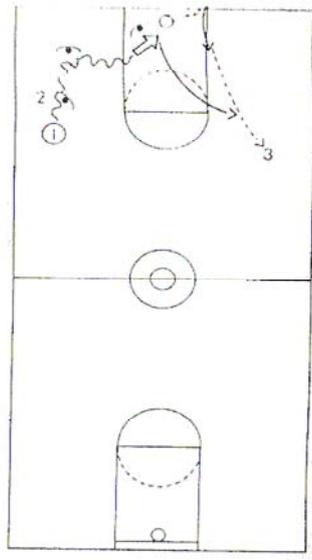


**OBJECTIFS**

**ATTAQUE/DÉFENSE**  
*Fondamentaux individuels : 1 contre 1*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 3 joueurs ;
- 1 ballon ;
- 1 joue le 1 contre 1 face à 2 ;
- 1, après le tir, se place en défense face à 3 ;
- 2 fait la remise en jeu ou joue le rebond défensif face à 1 ;
- 2 passe le ballon à 3 qui joue le 1 contre 1 face à 1 ;
- 2 se replace à l'opposé.

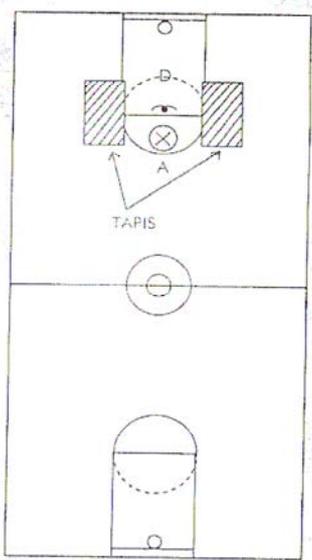


**OBJECTIFS**

**ATTAQUE/DÉFENSE**  
*Fondamentaux individuels : 1 contre 1*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 tapis de sol ;
- 2 joueurs ;
- 1 ballon ;
- A, balle en main, joue le 1 contre 1 face à D avec limitation de l'espace d'évolution (entre les deux tapis...) et du nombre de dribbles ;
- on peut aussi remplacer les tapis par des plots pour limiter l'espace d'évolution à un couloir dont on fera fluctuer la largeur.





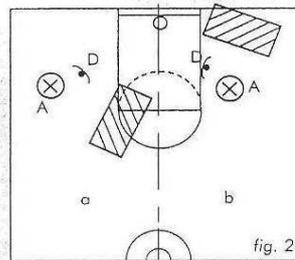
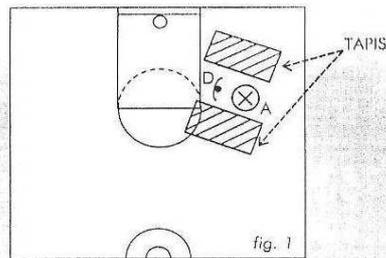
## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- même chose que l'exercice n° 164 ;
- A, balle en main, joue le 1 contre 1 face à D avec limitation de l'espace d'évolution entre les deux tapis (fig. 1) ou le tapis et le reste du terrain (fig. 2 a, b).



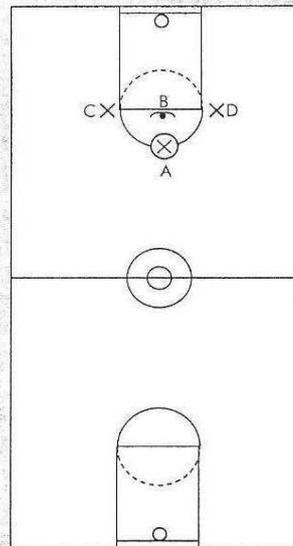
## OBJECTIFS

### ATTAQUE/DÉFENSE

Fondamentaux individuels : 1 contre 1

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 joueurs ;
- 1 ballon ;
- A : attaquant ballon en main ;
- B : défenseur face à A ;
- A et B jouent le 1 contre 1 ;
- C et D sont 2 défenseurs statiques pieds rivés au sol, dos au panier; le pied intérieur (gauche pour C et droit pour D) chevauchant l'extrémité de la ligne des lancers francs ;
- C et D, immobiles, n'interviennent que sur le dribble de départ de A (avec la main gauche pour C et droite pour D).



 **OBJECTIF**

**FONDAMENTAUX INDIVIDUELS**  
1 contre 1 (+ 1)

**DÉROULEMENT / CONSIGNES**

- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- 1, 2, 3 vont de la ligne de fond jusqu'à la ligne médiane en se faisant des passes (1 à 2 à 3 à 2 à 1, etc.) (fig. 1) ;
- en arrivant à la ligne médiane, on donne le ballon à 2 qui le renvoie à l'un des deux partenaires latéraux. Ici 2 passe à 3 et devient défenseur de 3 qui joue le 1 contre 1 et cherche à marquer le panier. 1 devient défenseur mais ne peut intervenir que lorsque 3 pénètre dans la zone intérieure à la ligne des trois points ;
- avant la pénétration du porteur du ballon dans la zone intérieure à la ligne des trois points, le 2<sup>e</sup> défenseur reste à l'extérieur de la ligne ;
- ici (fig. 2), 3 joue le 1 contre 1 face à 2 et, lorsqu'il entre dans la zone intérieure des trois points, il joue un 1 contre 1 + 1 face à 2 et 1 ;
- lorsque le panier est marqué ou récupéré au rebond défensif par 2 ou 1, les 3 joueurs se replacent derrière la ligne de fond et 1 prend la place de 2 dans l'axe central, 2 celle de 3 et 3 celle de 1, etc.

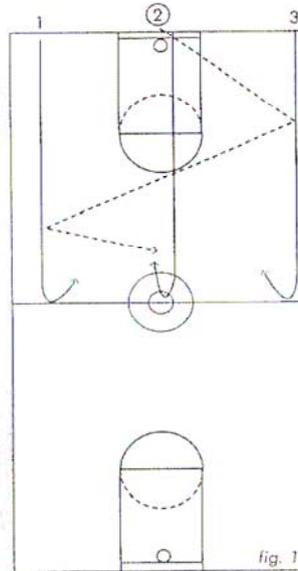


fig. 1

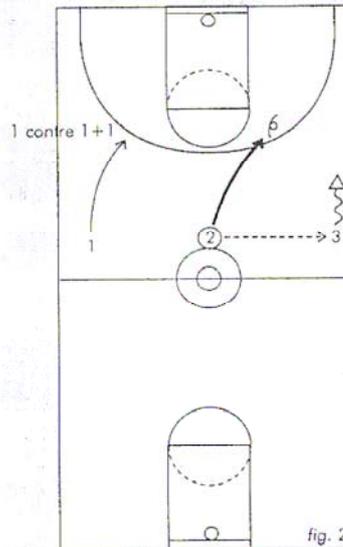


fig. 2



## OBJECTIFS

### FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

1 contre 1

### TRAVAIL PAR POSTE DE JEU OFFENSIF ET DÉFENSIF

Joueurs extérieurs ailiers

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- groupes de 3 joueurs ;
- 1 ballon pour 3 joueurs ;
- ici A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C (fig. 1) ;
- après la réussite du tir ou le rebond défensif de A, ils passent à G et se replacent derrière G, H, I ;
- A prendra la place de B, B celle de C et C celle de A (fig. 2).

### VARIANTES

- au niveau du déclenchement du 1 contre 1 :
  - dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ;
  - lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1, etc.

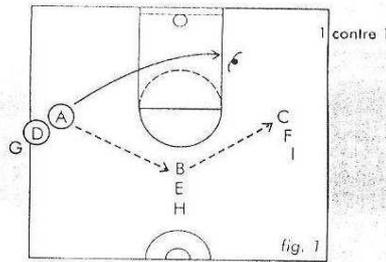


fig. 1

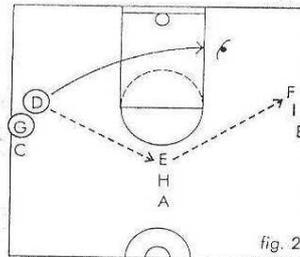


fig. 2



## OBJECTIFS

### FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

1 contre 1 + 1

### TRAVAIL PAR POSTE DE JEU OFFENSIF ET DÉFENSIF

Joueurs extérieurs ailiers

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- groupes de 3 joueurs ;
- 1 ballon pour 3 joueurs ;
- A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C ;
- B intervient comme 2<sup>e</sup> défenseur dès lors que C entre dans la zone intérieure à la ligne des trois points. B attend pour intervenir après sa passe à C à l'extérieur de la ligne des trois points ;
- après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, ils passent le ballon à G et se replacent derrière G, H, I ;
- A prendra la place de B, B celle de C et C celle de A.

### VARIANTES

- dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ;
- lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1 + 1, etc.



**OBJECTIFS**

**FONDAMENTAUX INDIVIDUELS**  
 1 contre 1  
**TRAVAIL PAR POSTE DE JEU OFFENSIF ET DÉFENSIF**  
 Joueurs intérieurs

**DÉROULEMENT / CONDITIONS**

- groupes de 3 joueurs ;
- 1 ballon pour 3 joueurs ;
- A passe à B qui passe à C ;
- après la passe à B, A coupe la zone réservée et joue la position préférentielle face à B qui, après avoir immédiatement donné à C, s'est placé en défense (fig. 1) ;
- C tente de donner à A qui joue alors le 1 contre 1 face à B (fig. 2) ;
- après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, ils passent à G et se replacent derrière G, H, I.

**VARIANTE**

- A passe à B qui passe à C ; B joue intérieur en attaque alors que A défend sur ce dernier ; C est passeur. Dès lors qu'il a donné à B, B et A jouent le 1 contre 1.

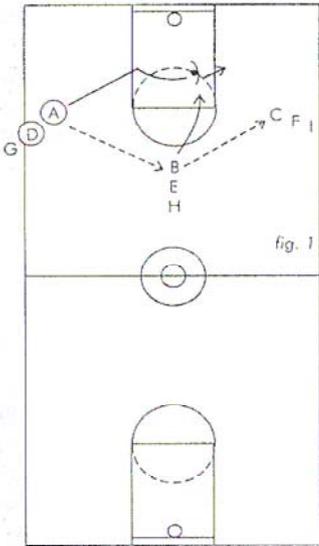


fig. 1

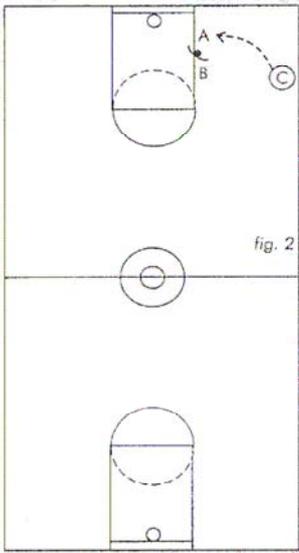


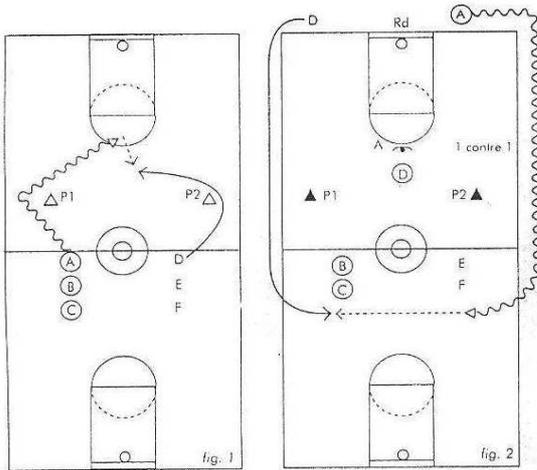
fig. 2

**OBJECTIFS**

**1 CONTRE 1**

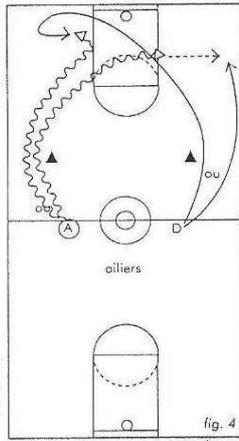
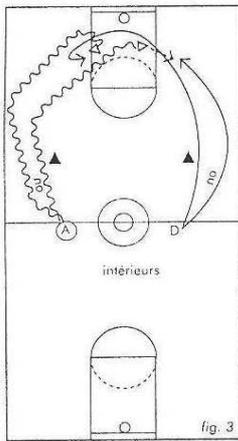
**DÉROULEMENT / CONSIGNES**

- 2 plots (P1, P2) ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- A passe en dribbles au-delà de P1 pendant que D fait de même au-delà de P2 (en course normale) ;
- A et D se placent dans l'axe panier-panier, le porteur (A) dos au panier, le non-porteur (D) face au panier ;
- le porteur passe le ballon au non-porteur (ici A à D) (fig. 1) ;
- ils jouent alors le 1 contre 1. A se placera ensuite derrière F alors que D, balle en mains, se placera derrière C (fig. 2).
- A passera le ballon à D.



**VARIANTE**

- changer les postes d'évolution selon les postes joués par les joueurs :
- intérieurs (fig. 3) ;
- extérieurs (fig. 4).



**MAN TO MAN DEFENSE**

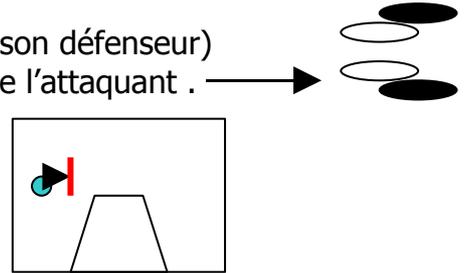
PHILOSOPHIE : **Ball pressure** : toujours mettre la pression sur le porteur de balle .Pousser le dribbleur vers les lignes ,couper la base line

**No cut ball side** : interdire le cut côté ballon

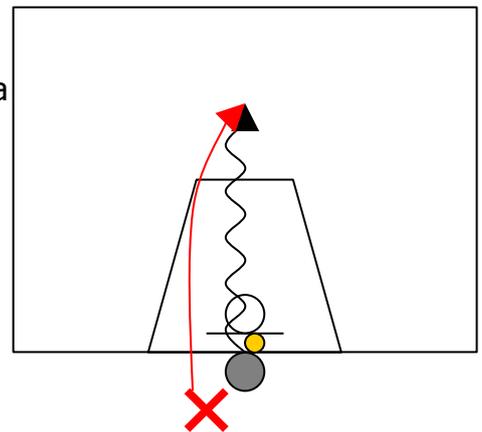
**Défense sur screen** : en slide through et switch sauf si le joueur est un très bon shooteur .

**1/ Ball pressure :**

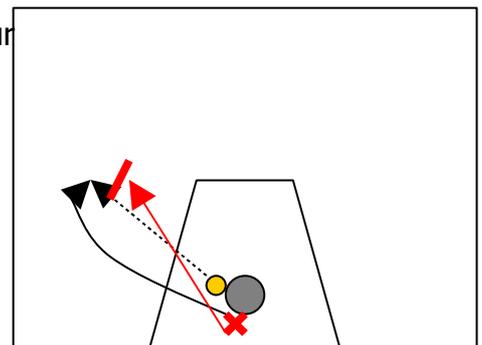
- toujours jouer face au joueur (jouer « sur » son défenseur)  
pieds du défenseur dans la ligne des pieds de l'attaquant .
- interdire toutes pénétrations intérieures  
pousser le dribbleur vers les lignes
- empêcher l'attaquant de se retourner pour prendre sa position triple menace .  
( no square up )
- rester collé à l'attaquant tant que le ballon est en l'air (dans cette position ,il ne sait pas « driver ») .contact avec l'avant-bras (pas de poussées) ,l'autre main suit le ballon pour contester la passe .Dans le cas où le ballon change de côté ,intervertir le placement des bras .
- retreat step dès que le ballon descend : faire un petit pas de retrait en restant fléchis sur les jambes les 2 mains vers le sol de chaque côté de l'attaquant .Dès que le ballon remonte ,recoller son attaquant .
- *un attaquant n'est dangereux que lorsqu'il est en position basse*

**DRILL**

1/ Le défenseur dribble vers le « point » en partant de la base line .Il dépose le ballon sur la ligne des 3 pts et le maintient au sol avec une main tout en gardant le contact avec son attaquant de l'autre bras .Il l'empêche de prendre le ballon le plus longtemps possible sans se retourner pas face à son panneau .Dès que l'attaquant rentre en possession du ballon ,le défenseur doit le mettre sous pression et lui rendre son « square-up » le plus difficile possible .



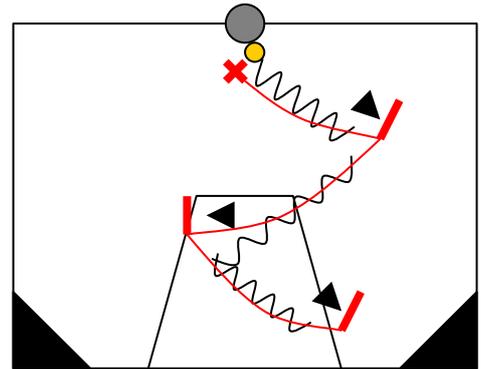
2/ L'attaquant fait rouler son ballon au sol vers l'extérieur de la raquette ,le défenseur le suit .Dès que l'attaquant rentre en possession du ballon ,le défenseur met la pression sur lui .No square up ,no penetration , push on the line ,cut the base line . contact avec l'avant-bras :ne pas pousser et garder le poing fermé .



3/ 1c/1 sur dribbleur : protect the corners  
 Départ du centre du terrain .*Pas de slide défensif ,tjrs effectuer les déplacements défensifs en sprint .*  
 exagérer la pression défensive en coupant systématiquement les trajectoires du dribbleur vers les coins du terrain en base line .

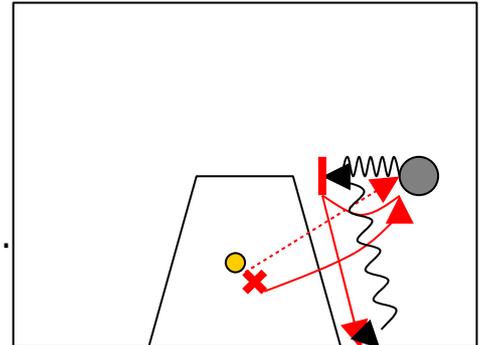
**le défenseur doit dicter sa loi à l'attaquant**

continuité : demander au dribbleur d'accélérer



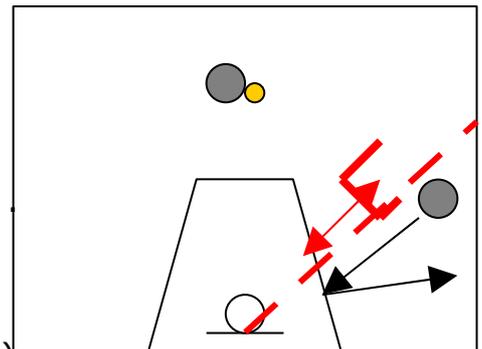
### 2/ Close out :

- sprint et stopper devant son attaquant en jetant les bras vers le haut et le poids du corps vers l'arrière .
- coller le porteur du ballon , interdire le dribble de pénétration ,pousser le dribble vers les lignes ,bloquer la base line .



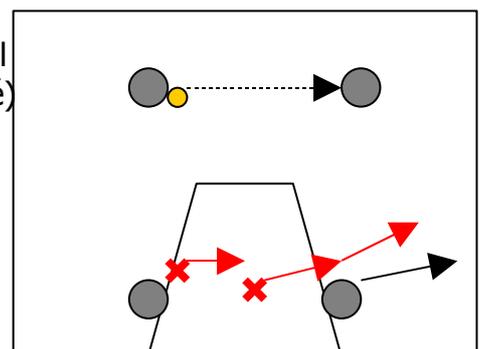
### 3/ Deny the pass :

- contester les passes à l'intérieur de la ligne des 3 pts .
- ne pas placer le corps dans la ligne de passe ,se placer un peu en retrait et contester la passe avec la main côté ballon .
- le défenseur se déplace sur une ligne imaginaire partant du panier vers la ligne latérale à 45° par rapport à la base line . (même si son attaquant descend en base l.)
- dans cette position ,il rend le « help and recover » plus facile
- le « help and recover » n'est alors qu'un simple *bluffe* : bluffer l'aide voire le trap pour obliger le dribbleur à stopper sa trajectoire vers l'anneau .
- en cas de « flare cut » de son attaquant ,le défenseur a encore la possibilité de réaliser son close out car s'il conteste toujours correctement la passe ,celle-ci ne peut être que lobée .
- en jouant sur cette ligne à 45° ,le défenseur peut suivre son attaquant en se déplaçant nettement moins que lui .



### 4/ Defense on help side :

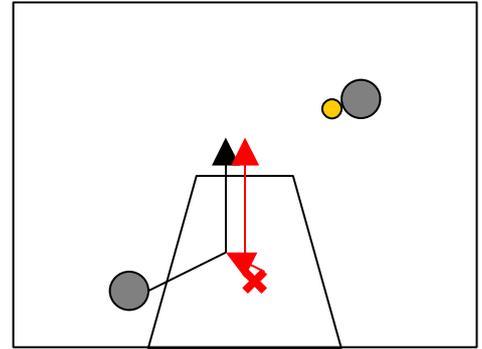
- travail de la position deny côté fort et pistol côté faible (couvrir le back door cut opposé)
- déplacement en sprint , plus de slide défensif .
- position défensive : tête plus basse que celle de l'attaquant ,rester ne mouvement (piétinement sur place) .



### 5/ Defense on flash cut :

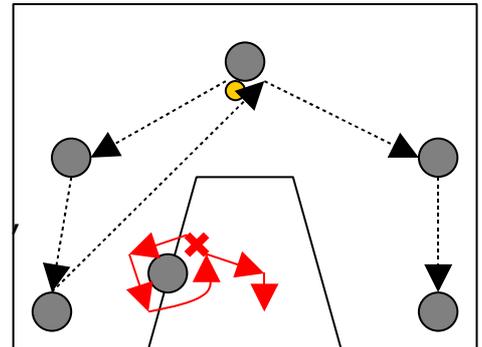
- interdire la passe : deny on flash cut
- ensuite ,pousser l'attaquant le plus loin possible de l'anneau (push out)

départ en pistol ,ensuite prendre le « cutter » en deny contact avec avant bras



### 6/ Defense on the post :

- deny (on the shoulder) ,front ,deny on the corner ,back the post ,help .
- si le ballon passe par le « forward » , le défenseur passe devant le post (front)
- si le ballon ne passe pas par le « forward » le défenseur passe derrière le post

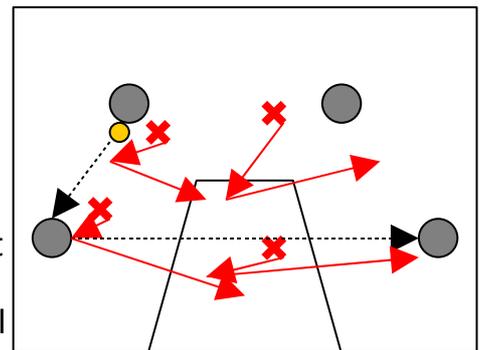


## **DRILL**

1/ défense sur post : prendre les différentes positions défensives demandées par le coach (deny ,front ,help ,etc...)

2/ travail défensif en « shell drill » :

- respecter toutes les positions défensives et les corriger après chaque passe .
- mimer l'interception (swing move) ,laisser passer le ballon .
- pas de « slide defense » ,tous les changements de positions se font en sprint
- les 2 défenseurs à distances d'une passe jouent toujours deny ,l'autre toujours pistol

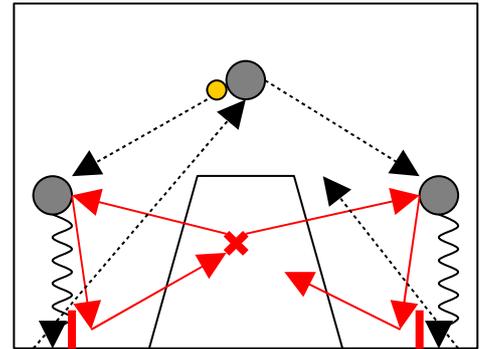


continuité : -après 2 rotations complètes du ballon en passes ,intercepter (faire cette dernière passe normalement pour permettre l'interception) .  
-après 2 rotations complètes du ballon en passes ,dribble de pénétration du meneur et jouer le « help and recovering » ;bluffer l'aide et reprendre aussitôt son homme

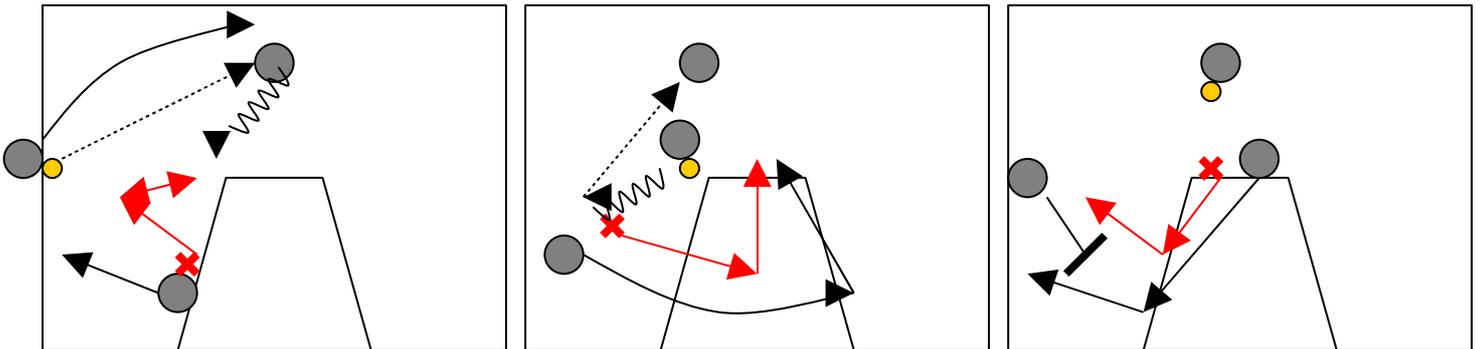
3/ close out – cut the base line – help

à la troisième passe du meneur ,l'attaquant tente de pénétrer par l'intérieur .Le défenseur bloque alors sa trajectoire et prend la charge en se laissant tomber .

corriger sa position à tous mouvements ou passes offensifs (ne pas oublier la pression sur le dribbleur)



4/ 5 points contest :deny –pistol –help and recovering –def. on flash –def. on screen



5/ travail de l'explosivité en jeu de jambes défensif

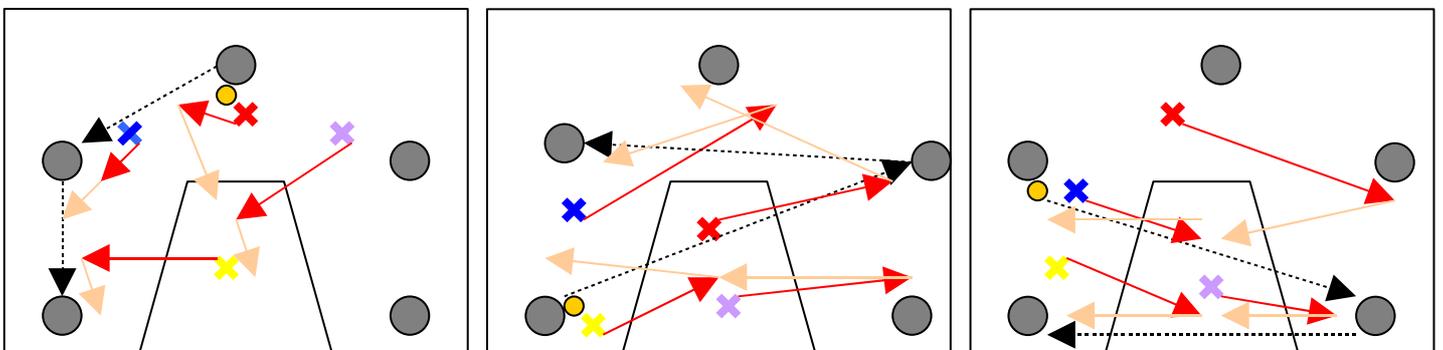
- départ en position défensive : les pieds « à cheval » sur une ligne
- deux slide défensif d'un côté suivis de 3 pour revenir à la place initiale

6/ travail du close out :

- sur la longueur ,sprinter et effectuer le close out (sans attaquant) 4 fois  
1 x à hauteur de la ligne des lanciers ,1 x sur la ligne centrale ,  
1 x à hauteur de l'autre ligne des lancer et 1 x sur la base line opposée



7/ 5c/4 avec rotation : ajustement ou rotation (en cas de skip pas)



Travail tout terrain : dès que la défense gagne le ballon ,elle repart côté opposé avec un joueur supplémentaire qui restait en attente pour jouer contre 4 défenseurs déjà sur place .

# Travail du 1c1

Arnaud Ricoux

*Soirée technique CREPS de Wattignies, le 22 novembre 1999*

*Le 1c1 tient une part importante dans le basket. Chaque entraîneur se doit de le travailler le plus souvent possible. Ces dernières années, nous avons accordé beaucoup de temps sur le jeu sans ballon, au détriment du travail avec ballon. Il est nécessaire de faire comprendre aux joueurs que lorsqu'ils possèdent le ballon, ils doivent être agressifs et créatifs.*

## I. Théorie

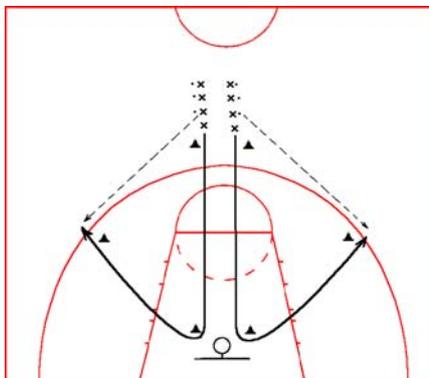
Le 1c1 doit être travaillé techniquement mais les exercices doivent reproduire des situations de jeu rencontrées fréquemment (2c2, 3c3, ...). Le porteur de balle est le joueur le plus dangereux et il doit avoir cette préention : la finalité est de se retrouver en 1c0 donc il faut chercher à déborder. En match, cela peut aussi consister à attirer l'aide pour fixer et passer.

Il y a quatre phases dans les situations 1c1 :

- le 1c1 sans ballon : démarquage pour recevoir la balle dans de bonnes conditions
- la réception du ballon : recevoir face au panier
- l'action au panier : ne pas attendre le défenseur, lecture de jeu
- la finition : le tir en course, lay-up, passe, ...

## II. Echauffement

### Situation évolutive



8 joueurs, 4 ballons

Réceptionner en alternatif, effacer et shooter.  
Attention au marcher, le pied pivot est le premier pied posé !

Appel de balle avec la main extérieure, être équilibré

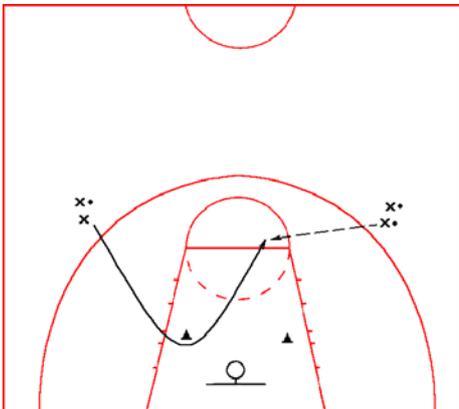
Augmenter progressivement l'exigence technique (arrêt fléchi sous le cercle et flash, timing de la passe, sur les feintes : ne pas se relever, rester fléchi pour monter plus rapidement, bouger le ballon sur les feintes, varier les tirs, ...).

Ensuite, faire varier la situation :

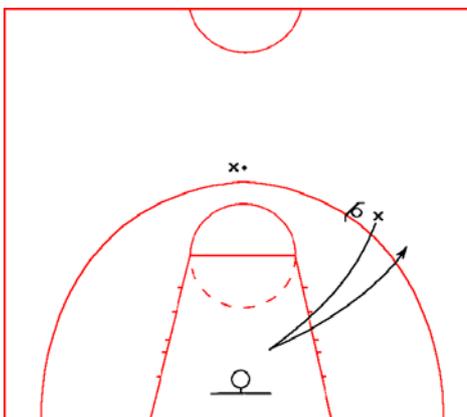
- même chose en engagé : être dangereux avec un jump-shoot sur la réception.
- même chose, rentrer dans sa balle, réception shoot.
- même chose, recevoir simultanément, face au cercle pour pouvoir enchaîner un départ direct ou croisé soit à droite soit à gauche. Sur le dépassement de l'adversaire, on insistera sur le surpassement des appuis, l'engagement des épaules, le dribble poussant vers l'avant et la poussée sur la jambe arrière.
- même chose, mais le passeur annonce soit tir, soit départ après feinte de tir pour leur apprendre à réagir à une information. L'information peut aussi être visuelle.
- même chose, réception face au ballon, le défenseur anticipe : fléchi, enroulé, un dribble et tir en course (pivoter sur le pied intérieur, surpasser son appui)
- même chose, recevoir face au passeur, je suis cadré : engager sur le pivot intérieur pour déborder très vite, engager l'épaule (1 dribble puissant, un pas et shoot). Il faut un simultané sinon il y a risque de marcher

La lecture de jeu va entraîner différentes actions !

### Variante : passeur dans l'aile



Travail avec passeur opposé.

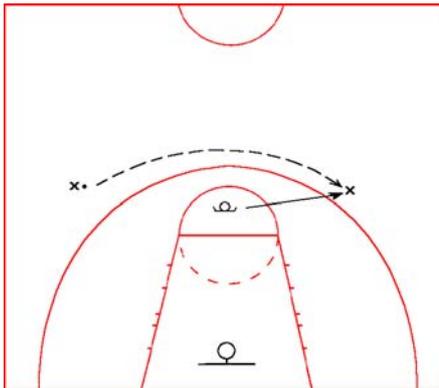


Même situation avec un passeur, un attaquant et un défenseur

On met en place une situation de démarquage simple qui s'enchaîne rapidement sur le 1c1 (réception action) de manière à profiter du retard du défenseur. Plus le démarquage est bon, plus le 1c1 est simple à jouer car plus il y a de solutions.

Travailler avec différents adversaires (des petits, des grands, des lents, des rapides, ...) pour que l'attaquant prenne conscience du rapport de force qui s'installe.

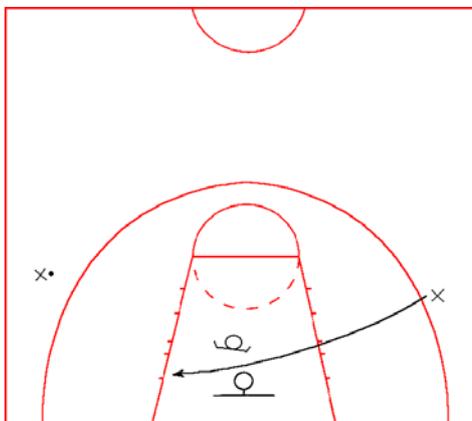
Pour le démarquage, appeler le ballon, réduire la distance, surpasser l'appui et le bras puis flasher. Dès la réception, lire le jeu (regarder l'adversaire direct et puis vision périphérique), il faut recevoir dans un espace clé, face au défenseur ou face au passeur. Enchaîner une action : pas de perte de temps. Penser à jouer le backdoor. Pour le démarquage, il faut tenir compte de l'espace dans lequel on se trouve, de l'adversaire direct et du placement des partenaires.



Même situation avec passeur à l'opposé.

Le défenseur va flotter, son retard va augmenter le temps d'analyse par l'attaquant.

Lecture de jeu !



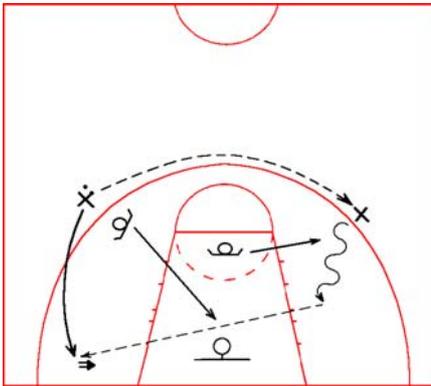
Même chose mais c'est l'attaquant qui vient au ballon, il va fixer son défenseur, après le contact, il peut soit flasher au poste haut comme tout à l'heure, soit lutter pour la position préférentielle. Lecture de jeu : grand défenseur, je l'emmène loin pour dépasser, petit je le joue dos panier :

- si le défenseur me cadre : surpasser les appuis et le bras, demander la balle à l'opposé
- si le défenseur a les appuis décalés, l'enrouler, travail de fesse au moment du pivot, 1c1 dos panier, tourner aussitôt la tête pour prendre des informations

S'il n'y a pas eu de démarquage en moins de 3 secondes, il n'y a plus de relation de confiance, et donc plus de passes : je libère le couloir pour le 1c1 du porteur. Il n'y a plus de spécialisation, les meneurs sont amenés à jouer dos panier et les grands doivent être capables d'enchaîner réception tir au poste haut

### III. 1c1 dans des situations de 2c2

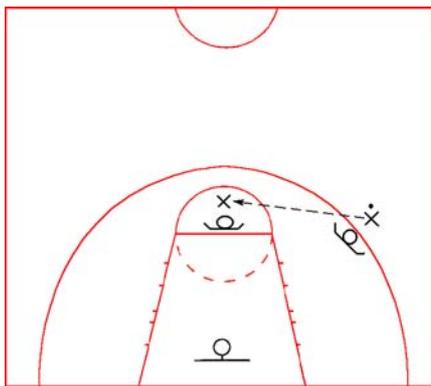
Il est important de replacer le duel dans une situation de jeu collectif



C'est le même genre de situation, mais il y a un défenseur sur le passeur. Ce dernier doit être prêt à recevoir et à tirer dans le timing. Si l'aide est en retard, le porteur de balle shoote. Sur l'aide, la passe est sèche et directe.

Jouer large pour éviter d'avoir un contre en deuxième rideau. On peut aussi parfois feinter la passe et tirer.

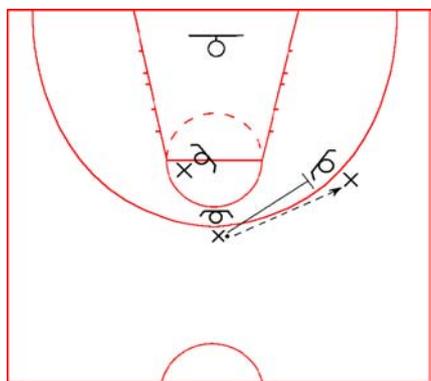
Le travail de fixation ne sert pas qu'à passer, c'est avant tout un 1c1, je n'ai pas peur du deuxième joueur. Quand la balle est ressortie pour un tir, l'attaquant qui a fixé doit reprendre la position préférentielle au rebond. On peut travailler avec différents postes de jeu : un extérieur et un poste haut.



En théorie, le récepteur devrait jouer 1c1 dans l'espace à droite, mais s'il passe au milieu, il peut fixer le deuxième défenseur et offrir un tir ouvert à son partenaire. Toutefois, si l'aide est mauvaise, il doit d'abord penser à attaquer le cercle.

### IV. 1c1 dans des situations 3c3

Varié les combinaisons : 2 extérieurs, un poste bas ou deux intérieurs un meneur, ...



Les joueurs doivent occuper intelligemment les espaces pour être dangereux, ne pas gêner les partenaires et leur offrir des solutions. Sur l'écran, engager l'épaule et le dribble. Le porteur de balle s'efforcera de passer au ras de l'écran et de lire la défense de son adversaire direct et celle de l'intérieur. Dans tous les cas, l'écran est une aide apportée au porteur de balle, cela signifie qu'il doit en profiter prioritairement et ne penser à la passe que dans le cas d'une aide défensive.

## Travail sur le jeu d'écrans

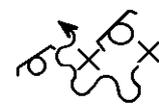
➤ s'il n'y a pas d'aide : attaquer le cercle



➤ s'il y a un aider-reprendre (leurre défensif), dribble d'attente et attaquer le panier



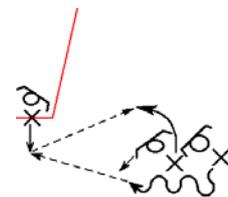
➤ si le leurre est plus poussé (sur deux appuis), prendre l'espace créé par un changement de main et attaquer le cercle



➤ si les défenseurs changent, jouer le pick'n'roll.



Il y a deux solutions dont la deuxième est plus facile



On peut faire le même travail à partir d'une passe main à main

## V. 1c1 dans des situations 4c4 en transition



Le trailer coupe à l'opposé pour libérer le couloir de 1c1 de X<sub>2</sub>

Si la passe de X<sub>1</sub> à X<sub>2</sub> est impossible, on peut jouer un main à main avec un écran du poste haut

Le porteur doit créer, il faut une analyse rapide de la situation.

## *Différentes structures d'appuis au niveau du tir et tir en course, structure d'appuis au niveau du 1c1*

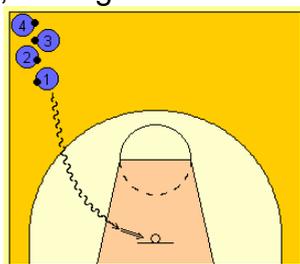
Soirée technique CREPS 02.12.2002, Brahim Boullane

L'objectif du Pôle Espoirs est d'abord de travailler vers les jeunes joueurs. Le thème abordé par Brahim est assez général et en relation avec la formation du jeune joueur.

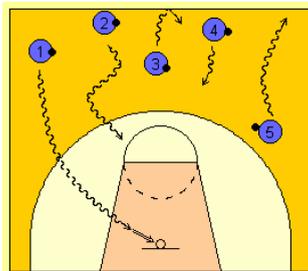
Différentes structures d'appuis au niveau du tir et tir en course, structure d'appuis au niveau du 1c1 pour optimiser ce travail. Ensuite on va voir les appuis sur les relations de passes dans les fondamentaux collectifs et notamment avec le passe et va.

### I. Echauffement

Exercice très simple, un ballon chacun, échauffement libre, un dribble dans la zone à 2 points, travail libre main droite, main gauche

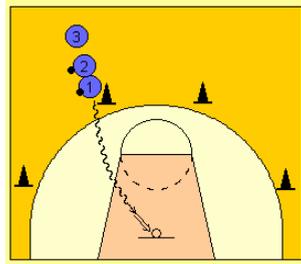


D'habitude, quand je leur demande ce travail,, ils ne le réalisent pas comme ça, on n'est pas les uns derrière les autres :on va travailler sur la largeur du terrain, en alternant droite et gauche, en faisant attention de ne pas se marcher dessus.



### Situation 1.

Travail sur tir en course classique : lay-up. Ce qui m'intéresse ce soir ce n'est pas le travail de mains mais le travail d'appuis. Dans un premier temps ; les joueurs vont devoir partir du plot avec deux dribbles pour tirer en course en essayant de respecter « grand pas, petit pas ». Grand pas pour gagner du terrain, petit pas pour gagner en verticalité. Tout cela vous connaissez. Je leur demande d'être en talon pointe sur ces différents appuis. On leur demande aussi, à droite de poser le dernier dribble sur un appui gauche pour enchaîner droite gauche tir main droite, tirer en étant équilibré. Idem travail à gauche.



Maintenant sur le dernier appui on va demander de monter le genou pour aller le plus haut possible.

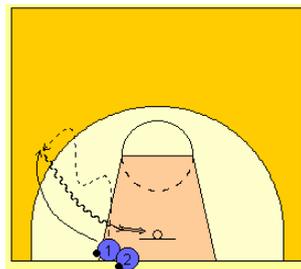
Tir à travailler le plus car c'est celui qu'on rencontre le plus chez les jeunes en fin de contre attaque...

### Situation 2.

On va ensuite travailler le tir puissance

Les points de repère

- 1<sup>er</sup> dribble gagner beaucoup de terrain
- dernier dribble avant l'entrée de la raquette pour enchaîner le tir puissance.
- Le travail d'appui est de faire un saut rasant après le dernier dribble pour se retrouver en alternatif, parallèle à la planche avec une réception plante de pieds. Si on fait un talon pointe sur cette situation, on se retrouve derrière le panier.



L'intérêt de ce tir est l'équilibre. Grâce à sa prise d'appuis le joueur est beaucoup plus stable et peut monter. Cela peut permettre aussi de mieux gérer un contact avec un défenseur car le joueur a le temps de se rééquilibrer en l'air.

Même travail, on demande de monter et d'aller chercher en dessous et tirer main gauche (si le joueur démarre à droite du panier)

On peut aussi le faire dans l'axe

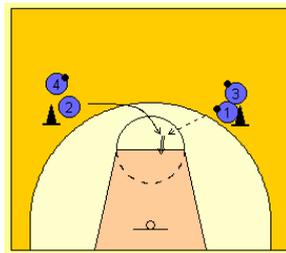
### Situation 3.

Travail toujours sur deux dribbles, passer dessous et tirer en lay back. Pour un joueur qui démarre à droite, dernier dribble entrée raquette, enchaîner droite gauche, tir main droite avec un travail en talon pointe,, je tourne le travail d'appuis conditionné et le lâcher de la balle. Deuxième appui sous le cercle  
Fixation de la balle à hauteur de l'épaule

On n'ira pas plus loin sur le tir en course, le but n'étant que de donner quelques repères.

### Situation 4.

Travail sur le tir (tir extérieur ~ tir en suspension ~ jump shoot)  
Juste pour sentir l'arrêt simultané, aller dans l'axe, faire le pré-appel avant de prendre la balle (petit saut avant de prendre la balle) et s'arrêter en simultané pour shooter.



Faire le pré appel avant la réception permet de recevoir et de choisir son pied pivot (on va toujours rechercher cela). D'un point de vue règlement, on peut faire réception, pré-appel et simultané mais cette situation particulière nous interdit ensuite de choisir un pied de pivot.

Notre choix permet d'enchaîner tir ou départ à droite ou départ à gauche.

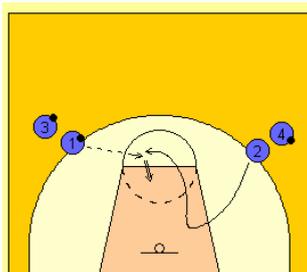
Au niveau appui, on s'arrête avec des appuis environ largeur d'épaule pour pouvoir être équilibré. L'important dans le tir c'est de marquer donc je mets des chances de mon côté.

Le pied directeur peut être légèrement avancé.

On essaie d'être en arrêt sur plante de pied. Si le joueur est en pointe il est déséquilibré vers l'avant, s'il est en talon, il va basculer vers l'arrière.

### Situation 5.

On va enchaîner sur un arrêt alternatif.



Remonter, appeler la balle, poser le pied le plus proche de l'axe panier panier, talon pointe pour bloquer la course, pivoter en engagé en lançant la deuxième jambe la

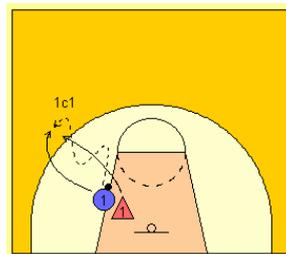
poser sur la plante et je dois retomber face au cercle avec le pied directeur légèrement devant, écartement d'appuis pour être équilibré. Je suis fléchi, je n'ai plus qu'à pousser.

Même cas de figure, mon défenseur est plus près, je vais pivoter sur ma jambe la plus éloignée de plus éloignée du panier pivoter en effacé et prendre le tir. La prise d'appui se fait en plante de pied.

On va ensuite faire ce même travail (engagé ou effacé) mais en faisant descendre plus loin sous le cercle et demander un gros changement de rythme sur la remontée.

### Situation 6.

1c1

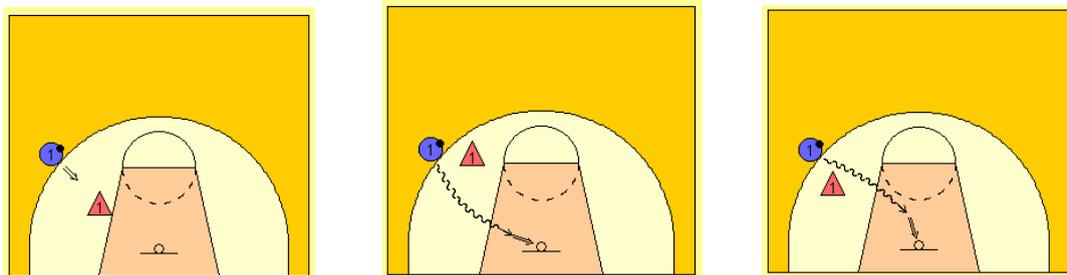


L'attaquant a le ballon, le défenseur est derrière. Lancer la balle au dessus des 3 points.

On va demander au défenseur d'alterner ses choix : parfois se jeter ( $\Rightarrow$  réponse = départ en dribble) parfois rester loin ( $\Rightarrow$  réponse = tir).

L'attaquant doit repérer le choix défensif rapidement. Dans sa sortie, il doit rechercher des informations. S'il ne voit pas le défenseur, il doit s'organiser dans ses appuis pour être en arrêt simultané et faire face au panier avec un écartement d'appuis suffisant pour pouvoir enchaîner réception tir.

Très important que les joueurs repèrent leur situation d'avantages. Si départ en dribble, il faut être en mesure de partir d'un côté ou de l'autre en fonction du défenseur. Appuis larges pour emmagasiner de la force et partir fort. Partir vite en dribble en restant bas, restant bas pour ne pas marcher.

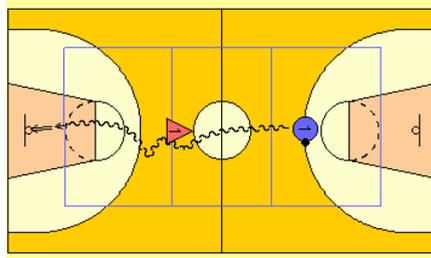


On va améliorer le niveau de défense pour augmenter les exigences envers l'attaquant. Si la défense est correctement placée, marquer sa position de tir, si le défenseur reste bas, je dois être capable de lui tirer dessus. Si le défenseur se grandit, c'est le signal d'un déséquilibre, je vais l'attaquer en dribble. Le shooteur lui doit toujours rester bas sur ses appuis.

### Situation 7.

1c1 balle en main (1c1 dans le dribble)

Déséquilibrer son joueur à partir de la ligne à 3 points. Il faut chercher à déséquilibrer son joueur lorsque la distance entre les deux est faible afin qu'il ne puisse pas se replacer.

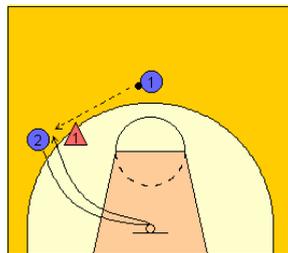


Arriver vite sur le défenseur pour lui poser un problème, lui laisser peu de temps de réaction. Arrivé près du défenseur, il va y avoir un petit travail d'appuis à avoir, un planter d'appuis pour voir ce qui se passe, un tout petit saut qui va obliger le défenseur à faire un choix

### Situation 8.

Le travail d'appuis sur démarquage

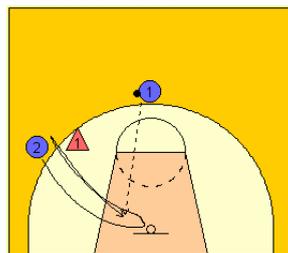
1c1 avec passeur (1c1 dans le jeu à 2)



Si le défenseur est en retard, pré appel, arrêt simultané shoot

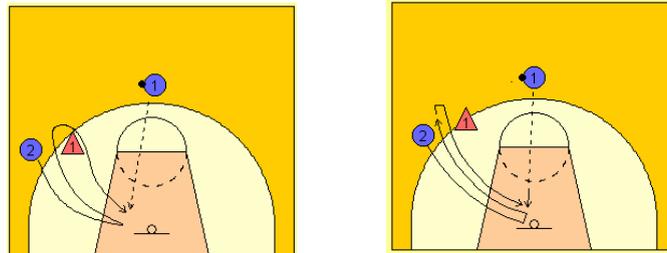
Etre prêt à shooter, voilà ce que je lui demande en entraînement. Si en match il ne score pas, on ne prend pas le tir.

Si le défenseur coupe la passe très fort, sortir au dessus de la ligne à 3 points pour me libérer de l'espace pour recevoir la balle.



Au niveau des appuis, le travail se situe aux 3 points avec un blocage pour pouvoir se repousser fort sur la jambe en avant et changer de rythme, de direction.  
 Pour le passeur, il y a également un travail d'appuis : avancer un appui, fléchi, équilibré (que la passe soit dans le dribble ou pas).

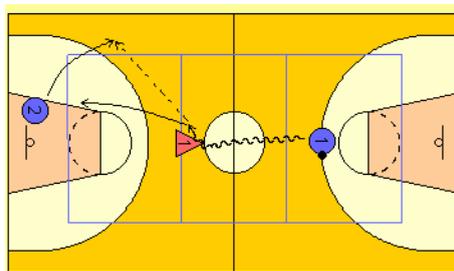
Sur le backdoor, si le défenseur parvient à revenir, l'attaquant va remonter haut et chercher à passer devant le défenseur. S'il ne réagit pas (fig.1), s'il réagit, cela va permettre le backdoor (fig.2).



Maintenant quand le défenseur s'est fait avoir une paire de fois en backdoor, il va être moins agressif sur la ligne de passe et on va pouvoir recevoir à 3 points.  
 Si toutefois, j'ai du mal à recevoir la balle à 3 points (cas d'une très bonne défense), je vais devoir travailler davantage sous le cercle : appeler la balle, s'il se redresse, travail d'appuis et changement de rythme et direction. S'il ne se redresse pas, je vais chercher à réduire la distance, surpasser son appui : le défenseur doit réagir sinon passe à l'intérieur, il va bouger ses appuis, à ce moment flash vers l'extérieur. Je n'oublie pas de jouer dès la réception. Le changement de rythme est capital sur ce travail.

### Situation 9.

Le travail d'appui dans le passe et va  
 Même situation que tout à l'heure avec le 1c1 dans le dribble mais le meneur ne parvient pas à déborder son adversaire, il va le fixer, passer et enchaîner course derrière.



Etre suffisamment dangereux avec ballon pour obliger son joueur à défendre et à défendre près comme ça derrière je lâche ma balle et sur un seul appui je peux surpasser (gagner du terrain en changeant de rythme).

On n'aiguille plus (dans le jeu 1c1, 2c2, ça passe encore). Dans un jeu à 5 avec des défenses organisées, il faut enchaîner passe et courir pour pouvoir sanctionner une défense ou créer quelque chose.

Si le défenseur réalise un saut coté ballon, je vais passer très près du défenseur pour l'empêcher de revenir, vais accélérer pour plonger dans le jeu direct.

Questions : donc aujourd'hui on ne doit plus aiguiller ?

On joue plus sur le changement de rythme car on estime que l'effort est à faire avant de faire la passe, on le mobilise avant de passer plus après

Mais l'aiguillage ça marche quand même ?!

Oui c'est vrai mais comme je vous le disais, dans un contexte 5 joueurs, l'aiguillage donne plus de temps à la défense pour se réorganiser et contrer ce type d'attaque, ce qui n'est vrai dans un enchaînement (à condition qu'il n'y ait pas de poste bas).

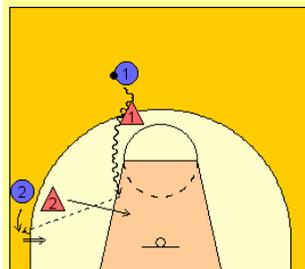
Il faut donc que le deuxième joueur soit prêt à recevoir le ballon quand le premier est disposé à le donner. C'est quoi le point de repère à donner ?

Mais ça c'est tout le travail du jeu à 2, le jeu à 2 est très complexe. L'ailier doit être libre, quand la passe est coupée, on ne va pas chercher la passe et va. Si elle est coupée : on peut soit jouer le backdoor, soit donner la priorité au porteur : l'ailier va rester haut dans l'aile et le meneur va devoir déséquilibrer son joueur.

On ne peut pas non plus faire partir l'ailier quand la passe est coupée ?

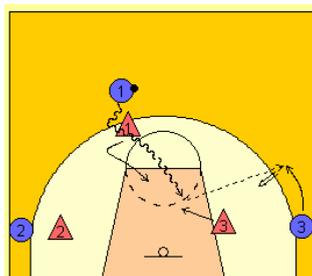
C'est une possibilité que l'on appelle le chasse.

Je vais maintenant vous montrer ce que je demandais l'année dernière. Nous avions de très bons joueurs en poste 1 : nous leur demandions de créer du jeu, c'est à dire jouer en première intention et lire ce qui se passe. Voici ce qui arrivait lorsque le meneur débordait son joueur et attirait l'aide coté ballon



La encore, le joueur 2 doit préparer ses appuis, se préparer au tir. On demande à 2 de descendre en bas et c'est le joueur 1 qui va le démarquer. Si 1 débordé sans aide du défenseur 2, tir en course. On va demander à 2 de remonter pour augmenter les distances. 2 va aussi pouvoir réattaquer dans l'axe. Là aussi, il y a un travail d'appuis préparatoire pour pouvoir enchaîner le tir ou le départ dès la réception.

On va pouvoir créer la même situation dans du jeu à 3 avec un autre joueur à l'opposé.



# Le 1 contre 1

## Généralités

Les rapports de force entre un attaquant et un défenseur se définissent aujourd'hui en termes de domination physique, technique et tactique. Un joueur prend l'ascendant sur l'autre parce qu'il est plus grand, plus rapide, plus puissant, ce qui correspond à des qualités physiques; parce qu'il est plus adroit, plus habile avec le ballon, ce qui correspond à des qualités techniques; ou bien parce qu'il sait mieux choisir le moment opportun, le meilleur placement sur le terrain, ce qui correspond à des qualités tactiques.

Les rapports de force en 1 contre 1 comprennent les actions individuelles offensives et défensives, avec ou sans ballon. Dans la mesure où le jeu sans ballon a été présenté en détail dans le chapitre précédent, nous nous bornerons à étudier les situations de confrontation individuelle où l'attaquant est en possession du ballon. L'attaquant devra donc avoir intégré tous les fondamentaux (passe, dribble, tir) de façon à savoir les exécuter de façon très correcte, mais aussi les exécuter au moment opportun, en fonction des situations de jeu.

Tout au long du duel attaquant-défenseur, l'un tentera de prendre le dessus sur l'autre. L'attaquant devra donc résoudre des situations de 1 contre 1 où son vis-à-vis est en déséquilibre ou en retard, et des situations où son vis-à-vis est bien présent, équilibré et dans de bonnes conditions d'opposition. L'objectif de l'attaquant sera donc de donner de faux indices sur ses intentions afin de leurrer le défenseur et l'engager dans une réponse motrice inadaptée (pas de recul, déséquilibre, saut, etc.). Le temps de réadaptation et de rééquilibration nécessaire au défenseur suffira généralement à l'attaquant pour prendre le dessus. L'ensemble de ces manoeuvres est plus connu sous le nom de feintes.

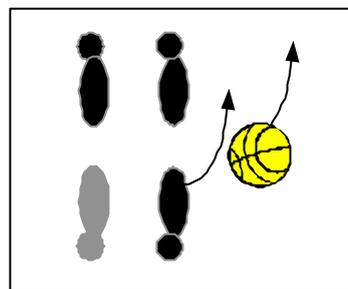
Tous les bons joueurs se remarquent à la valeur de leur jeu de 1 contre 1. Pour être vraiment dangereux sur un terrain, un joueur doit être capable de jouer le 1 contre 1. En effet, si un défenseur se rend compte que son vis-à-vis ne joue jamais le 1 contre 1, il s'écarte de lui et concentre son attention à aider à défendre sur les autres joueurs. Le 1 contre 1 est, en général, le point fort de tous ceux et de toutes celles qui possèdent une bonne technique individuelle : départ main gauche, départ main droite, tir main droite, tir main gauche, etc.

L'attitude initiale de l'attaquant qui se trouve en situation de 1 contre 1 correspond à la position fondamentale du joueur avec ballon. Cette position dite de danger immédiat ou de triple menace constitue le premier indice pour le défenseur. Cette position doit permettre à l'attaquant de passer, de tirer ou de dribbler.

## Les différents types de départs

### → Le départ direct

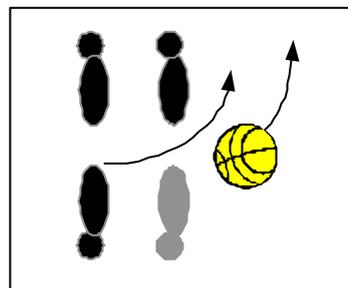
L'appui de progression ou l'appui libre correspond à la main de dribble. C'est le départ le plus agressif et le plus rapide. Son point faible réside dans le manque de protection qu'il offre à la balle. Sa vitesse d'exécution doit être très importante afin de ne pas commettre la violation du marcher en levant le pied de pivot avant que le ballon ne touche le sol.



Le départ direct

### → Le départ croisé

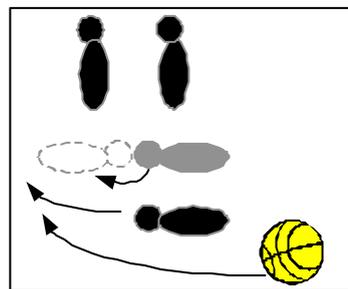
La main de dribble correspond au pied de pivot. C'est le départ qui assure la plus grande protection de balle. En contre partie, sa vitesse d'exécution est peu importante car le parcours de l'appui libre est plus long.



Le départ croisé

### → Le départ en renversement

C'est un départ où le joueur est dos au défenseur afin de pivoter sur l'appui intérieur et enrôler ou passer son vis-à-vis avec l'appui libre. Ce type de départ est caractéristique des joueurs intérieurs.

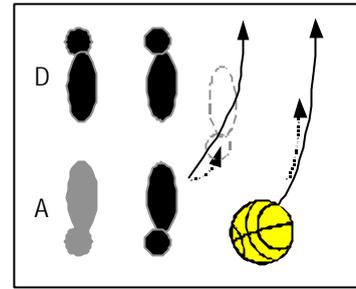


Le départ avec renversement

## Le 1 contre 1 du joueur extérieur

### → Feinte de départ direct et départ direct

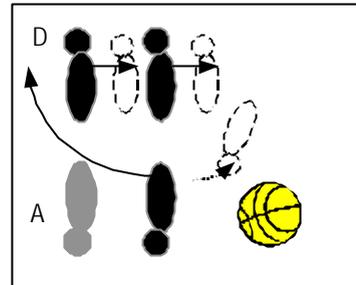
L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer la réaction et le déplacement du défenseur de l'appui libre. Si le défenseur ne réagit pas, l'attaquant allongera la foulée de ce premier pas en même temps que le ballon quittera la main qui dribble de façon à lever le pied de pivot en même temps que le ballon touche le sol. Si la feinte de départ direct se fait avec un pas trop long, celui-ci empêchera tout enchaînement rapide car il y aura un certain déséquilibre.



Feinte de départ direct et départ direct

### → Feinte de départ direct et départ croisé

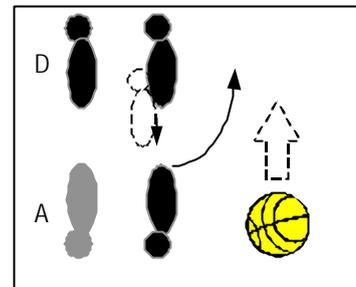
L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer le déplacement latéral du défenseur vers l'appui libre. Si le défenseur réagit, l'attaquant le prend à contre-pied en enchaînant avec un départ croisé.



Feinte de départ direct et départ croisé

### → Feinte de tir et départ direct

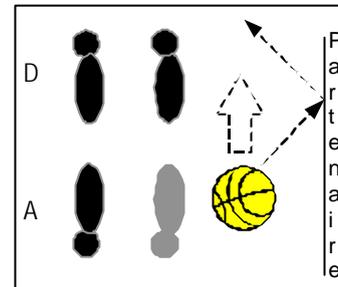
L'attaquant arme son tir, le défenseur avance un appui pour aller le contrer. En fonction du pied de pivot de l'attaquant, il procède soit à un départ direct, soit un départ croisé pour aller au panier et passer le défenseur.



Feinte de tir et départ direct

### → Feinte de tir et « passe et va »

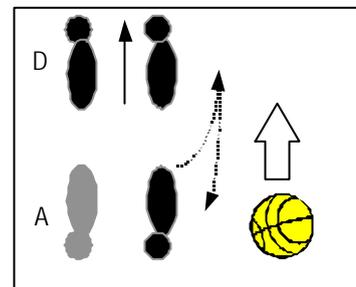
Cette situation est d'une grande utilité pour l'attaquant qui n'a pas le droit au dribble. La passe au partenaire est une passe d'appui lui permettant de passer son vis à vis et de récupérer la balle sans commettre une violation.



Feinte de tir et passe et va

### → Feinte de départ et tir

Lorsque l'attaquant réalise sa feinte de départ, le défenseur fait un pas de recul. L'attaquant ramène alors son appui libre et profite de la distance qui le sépare du défenseur pour prendre un tir.



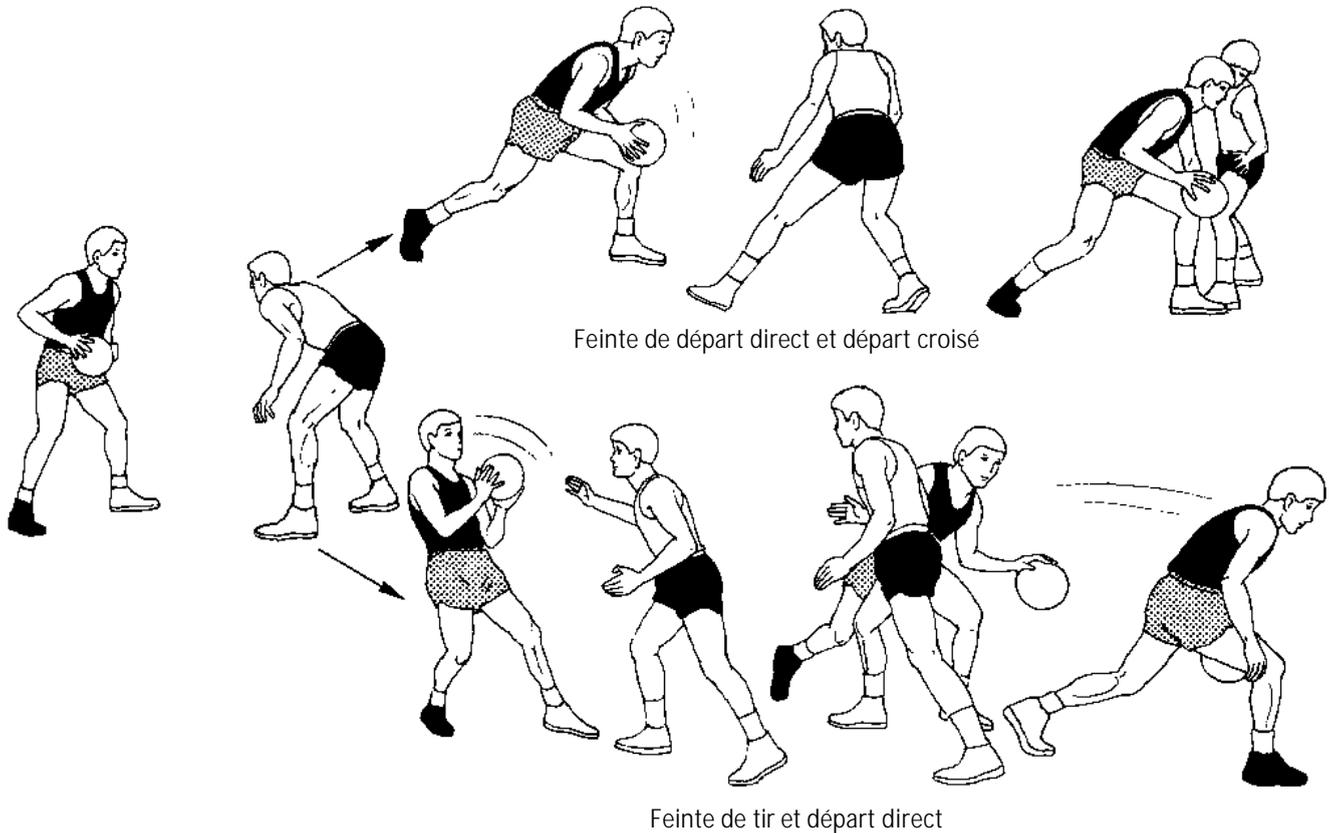
Feinte de départ et tir

### → Quel pied attaquer ?

Un grand nombre d'entraîneurs préconisent l'attaque du pied faible du défenseur, c'est-à-dire l'appui le plus avancé et ceci, afin de le déséquilibrer.

Dans le cas d'un attaquant au niveau technique moyen, il vaut mieux qu'il ne cherche pas à tout prix à attaquer les faiblesses de son adversaire, mais plutôt à exploiter ses propres points forts. Dans ce cas la priorité de l'attaquant reste avant tout l'utilisation de sa main forte (main droite pour un droitier et vice-versa) et si possible associé à un départ direct (le départ le plus rapide et le plus explosif). Il est bien entendu que si la main forte de l'attaquant correspond au pied faible du défenseur, les conditions de réalisation du 1 contre 1 seront optimales.

## Le 1 contre 1 du joueur extérieur (suite)



## Le 1 contre 1 du joueur intérieur

Le joueur intérieur, de par sa proximité du panier et de par la pression offensive à laquelle il est confronté, doit réaliser des mouvements de 1 contre 1 particuliers. Ces mouvements peuvent être terminaux c'est-à-dire qu'ils permettent d'obtenir une option de tir immédiate comme les joueurs extérieurs (jeu face au panier) ou alors ils peuvent être intermédiaires, autrement dit, ils permettent aux joueurs intérieurs de modifier leur placement de façon à pouvoir initier le 1 contre 1 face à la cible (jeu dos au panier).

Il est impératif de protéger le ballon durant les mouvements de 1 contre 1. L'attaquant doit rester fléchi durant les pivots afin de pouvoir enchaîner avec un tir le plus rapidement possible. Les départs croisés comme les départs directs doivent être orientés de façon à aller vers le panier le plus directement possible sans se confronter physiquement avec le défenseur. Le nombre de dribbles doit être le strict nécessaire.

### → Les feintes du joueur intérieur

#### ♦ Feinte d'enroulé et pivot extérieur

L'appui extérieur commence à enrouler le défenseur puis revient à côté du pied de pivot tout en s'orientant vers la cible. Ce mouvement permet de fixer le défenseur à l'opposé de l'espace de tir.

#### ♦ Feinte d'enroulé et pivot intérieur

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.

#### ♦ Pivot extérieur, feinte de tir et pas croisé

L'appui extérieur se place à côté du pied de pivot tout en pivotant vers la cible. L'attaquant feinte un tir et lorsque le défenseur se redresse pour contrer, l'attaquant exécute un pas croisé pour se rapprocher de la cible.

#### ♦ Pivot intérieur, feinte de tir et pas croisé

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.