

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

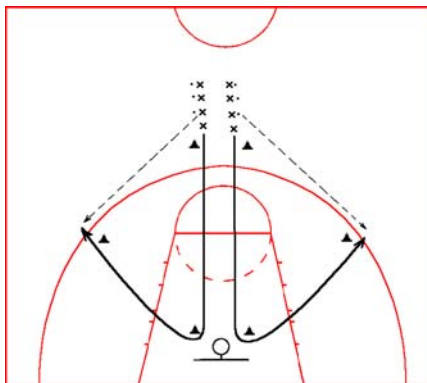
Le 1c1 doit être travaillé techniquement mais les exercices doivent reproduire des situations de jeu rencontrées fréquemment (2c2, 3c3, ...). Le porteur de balle est le joueur le plus dangereux et il doit avoir cette préention : la finalité est de se retrouver en 1c0 donc il faut chercher à déborder. 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

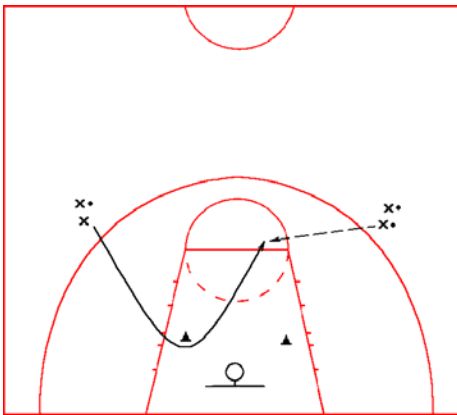
Augmenter progressivement l'exigence technique (arrêt fléchi sous le cercle et flash, timing de la passe, sur les feintes : ne pas se relever, rester fléchi pour monter plus rapidement, bouger le ballon sur les feintes, varier les tirs, ...).

Ensuite, faire varier la situation :

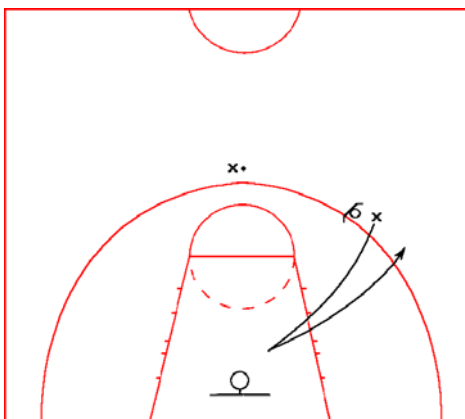
- même chose en engagé : être dangereux avec un jump-shoot sur la réception.
- même chose, rentrer dans sa balle, réception shoot.
- même chose, recevoir simultanément, face au cercle pour pouvoir enchaîner un départ direct ou croisé soit à droite soit à gauche. Sur le dépassement de l'adversaire, on 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.

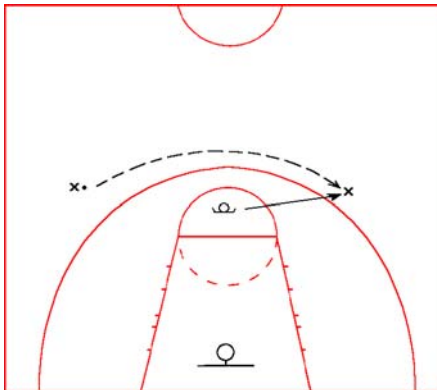


Même situation avec un passeur, un attaquant et un défenseur

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.

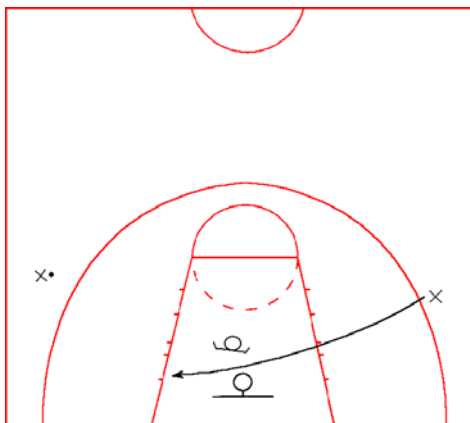
Pour le démarquage, appeler le ballon, réduire la distance, surpasser l'appui et le bras puis flasher. Dès la réception, lire le jeu (regarder l'adversaire direct et puis vision périphérique), il faut recevoir dans un espace clé, face au défenseur ou face au passeur. Enchaîner une action : pas de perte 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 !



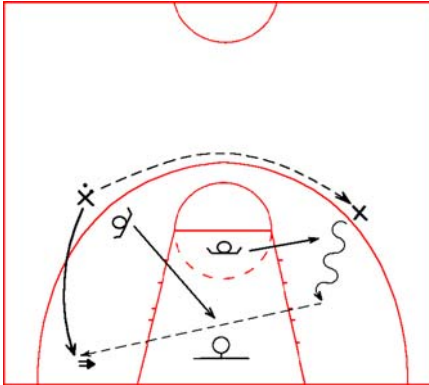
Même chose mais c'est l'attaquant qui vient au ballon, il va fixer son défenseur, après le contact, il peut soit flasher au poste haut comme tout à l'heure, soit lutter pour la position préférentielle. Lecture de jeu : grand défenseur, je l'emmène loin pour dépasser, petit je le joue dos panier :

- 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

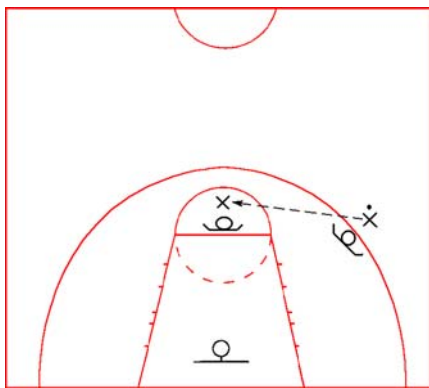
Il est important de replacer le duel dans une situation de jeu collectif



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.

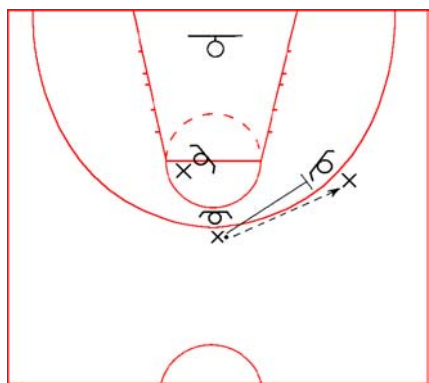
Le travail de fixation ne sert pas qu'à passer, c'est avant tout un 1c1, je n'ai pas peur du deuxième joueur. Quand la balle est ressortie pour un tir, l'attaquant qui a fixé doit reprendre la position préférentielle au rebond. On peut travailler avec différents postes de jeu : un extérieur et un poste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

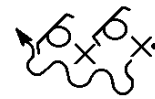
Varié les combinaisons : 2 extérieurs, un poste bas ou deux intérieurs un meneur, ...



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

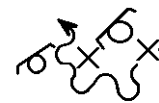
➤ s'il n'y a pas d'aide : attaquer le cercle



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



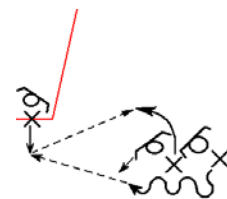
➤ si le leurre est plus poussé (sur deux appuis), prendre l'espace créé par un changement de main et attaquer le cercle



➤ 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 X₂

Si la passe de X₁ à X₂ 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.