

# **LE 1C1 DU JOUEUR EXTERIEUR**

Formation de cadres, Entraîneur Jeunes-Juniors.

Par Julien MAHE

## Introduction.

Le 1c1 est une action majeure du basket moderne. C'est une action principale dans la formation du joueur car elle permet une réelle implication du joueur ainsi qu'une prise de responsabilité.

Nous allons procéder à une vision des fondamentaux offensifs et défensifs du joueur extérieur en nous appuyant sur un plan simple :

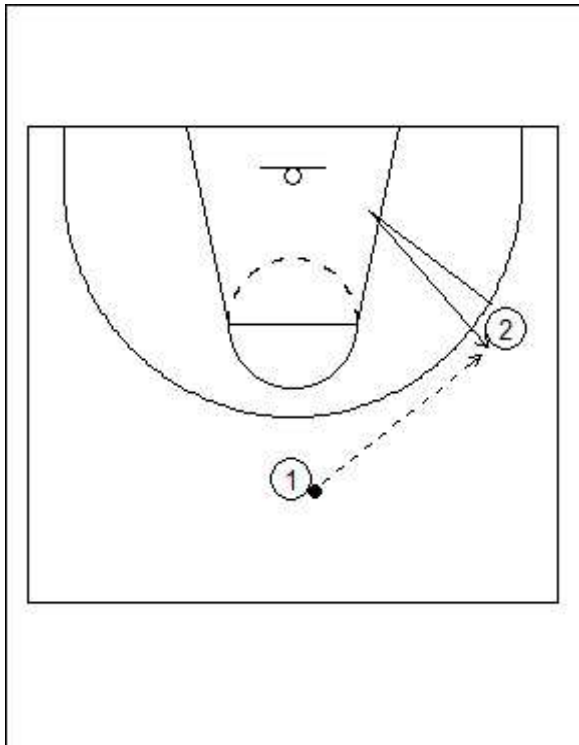
PREPARATION- ACTION- FINITION.

## **1- Fondamentaux offensifs.**

### *A- Préparation*

La préparation du 1c1 est importante. Donnons des repères spatio-temporels aux joueurs :

Le démarquage dans ces espaces est primordial. Nous prendrons l'exemple de l'espace à 45°.



Le joueur doit avoir la volonté de se démarquer dans un espace précis.

- Surpasser les appuis du défenseur.
- Changement de rythme
- Prise d'information
- Appel de balle (à l'opposé du défenseur)
- Attitude, être fléchi pour pouvoir enchaîner vite une action à la réception du ballon.

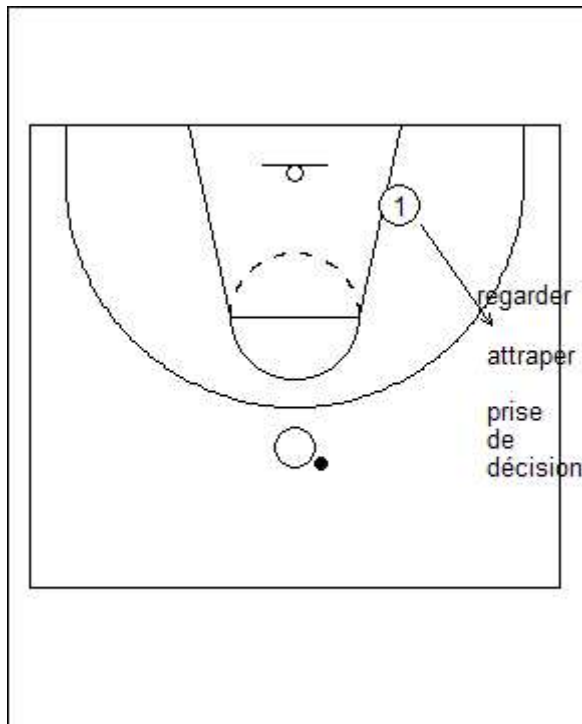
Durant cette phase, il est important de développer le **R.A.P, soit Regarder-Attraper-Prise de décision.**

Le jeune joueur doit apprendre à regarder avant de recevoir le ballon pour être disponible dès le capter.

En ne regardant pas le ballon à la réception, il gagne un temps de lecture du jeu et peut enchaîner les actions de façon plus rapide.

Il est possible de développer cette notion à travers des situations à 1c0 ou le joueur lance le ballon devant lui, lors du capter, il doit regarder à l'endroit indiqué par l'entraîneur ( le cercle par exemple).

Il est intéressant de développer cette qualité dès le plus jeune âge.



Durant la course, le joueur porte son regard vers le cercle, à l'attraper du ballon, la prise de décision peut s'effectuer tout de suite.

La phase suivante dans la préparation du 1c1 se situe dans le travail d'appui.

2 types d'appuis :

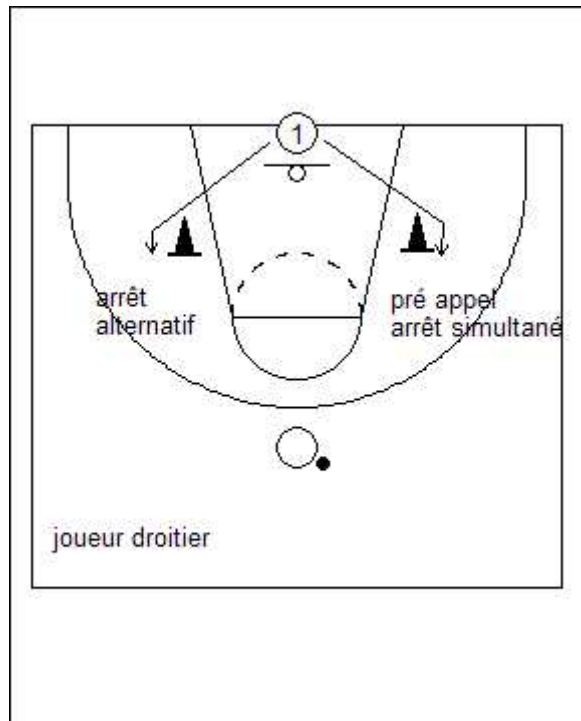
- appuis alternatifs, le joueur pose un appui après l'autre lors de la réception.

- appuis simultanés, le joueur pose les 2 appuis en même temps lors de la réception du ballon.

Nous pouvons rajouter le pré-appel qui consiste à faire un léger sursaut avant la réception pour permettre de faire un arrêt simultané.

Au pôle espoir, nous tentons de mettre à l'aise les joueurs en leur proposant un type d'appui en fonction de leur main forte.

Voici l'exemple pour un joueur droitier :



Le joueur droitier fait un arrêt alternatif côté gauche pour faire un arrêt « gauche-droite ». De l'autre côté, afin d'éviter un déséquilibre, nous proposons un pré-appel avant l'arrêt.

Il faut insister sur les attitudes fléchies du joueur pour être prêt à tirer, passer ou dribbler le plus rapidement possible.

### *B- Action*

Nous entendons par action, le fait que le joueur rentre en possession du ballon.

Le joueur doit capter le ballon à 2 mains ou à 1 main. La réception se fait à l'opposé du défenseur. Lors du capté à 1 main, c'est la seconde main qui va au ballon et non l'inverse.

Le joueur rentre en possession du ballon en **position fléchie** qui peut être assimilée à la position du skieur.

Dans le basket moderne, les actions s'enchaînent très rapidement, l'orientation face au cercle doit se faire vite. Pour autant, la position de triple menace a toujours sa place, notamment car elle permet une réelle agressivité.

Le passage du ballon au niveau des genoux, « le coup de balai » est très intéressant avant un départ en dribble.

Il peut être associé à des feintes. Les feintes précèdent souvent un départ en dribble, même si elles peuvent également précéder une passe (relation ext-int) ou un tir (difficile chez les jeunes car elles cassent le rythme du tir).

Les feintes de tir : Ne sont valables que lorsque le joueur monte le ballon assez haut (au dessus de la tête) afin que le mouvement d'amener le dribble se fasse avec le plus d'amplitude possible.

Les feintes de passe : Souvent à 2 mains, à l'opposé du futur dribble.

Les feintes de départ en dribble : Feinte de départ direct pour ensuite effectuer un départ croisé, il est important de ne pas avoir trop d'amplitude sur la feinte pour effectuer un départ efficace.

Les départs en dribble :

Ils sont **la clé d'un duel 1c1** car ils ouvrent l'occasion au porteur de balle de battre son défenseur rapidement.

L'objectif est d'effectuer ce départ dans le couloir de jeu direct (couloir entre le pdb et le cercle).

L'attitude du joueur doit être fléchie. Il doit avoir comme repère de passer son épaule au niveau de la hanche du défenseur et de passer son appui le plus lointain au-delà des appuis du défenseur.

La protection du ballon est possible lorsque le joueur garde son ballon à l'opposé du défenseur, au niveau de son bassin, pour effectuer un dribble efficace.

Le départ direct est peu souvent utilisé, le départ se fait avec le pied et la même main (qui porte le ballon) en avant.

Le départ croisé est le plus souvent utilisé car il est le plus efficace. Le joueur croise son appui (le pied gauche en avant pour un départ main droite).

Le départ dans la course est rapide car il s'exécute sans arrêt du porteur de balle, son objectif doit être de passer vite son épaule au niveau de la hanche du défenseur (efficace pour les curls).

Le départ enroulé répond à une situation où le défenseur coupe fort la ligne de passe.

## Le dribble :

Le dribble de 1c1 demande une aisance corporelle, un travail de dissociation des membres inférieurs et supérieurs.

Il s'effectue dans un espace réduit, à grande vitesse, sous contrôle.

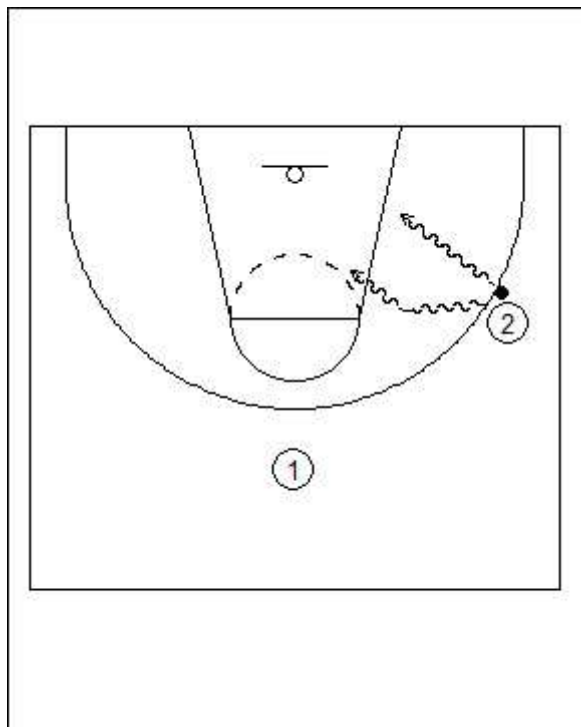
Nous pouvons limiter le nombre de dribble à l'intérieur de la zone à 3 pts à 2 ou 3.

L'importance est **l'efficacité du 1<sup>er</sup> dribble**, celui-ci doit être rapide, bas, mais rebondir assez haut pour permettre une action de lecture du jeu de l'attaquant avant que le ballon ne revienne à la main.

Les dribbles à effectuer sont les dribbles de fixation ou de pénétration. Le dribble doit transpercer la défense.

Il est illusoire de croire que le couloir de jeu direct pourra être utilisé systématiquement, c'est pourquoi nous distinguons 2 espaces.

Le joueur dribble vers le milieu ou vers la ligne de fond.



Nous privilégions le dribble vers le milieu car il est plus difficile à défendre. Il faut travailler les 2 car ils nécessitent des finitions différentes.

Les changements de direction et de rythme doivent permettre de battre le défenseur. La multiplication des appuis durant le dribble vont améliorer la vitesse des changements de rythmes avec ou sans changements de main.

## *C-Finition*

**La finalité du 1c1 est de scorer**, il faut développer chez le jeune joueur l'agressivité dans la finition. Le porteur de balle doit avoir conscience qu'il est en position de force car en possession du ballon. Il y a 2 sortes de finition, le tir et le tir en course.

Le joueur doit être capable de s'arrêter pour tirer à mi distance mais aussi de tirer dès la réception du ballon.

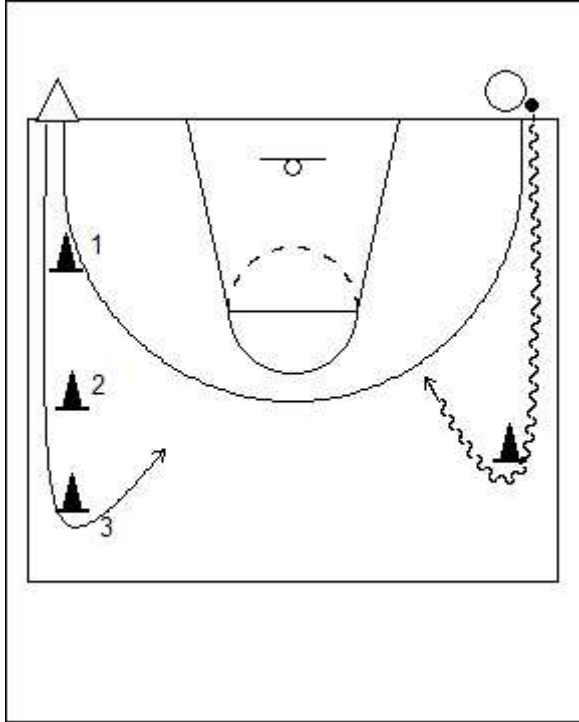
Les tirs en course peuvent être différents. Tous ces tirs s'effectuent après un travail préalable de lecture de la défense.

Le défenseur est face au porteur de balle : 1c1 dans le dribble, tenter de déborder le défenseur grâce au dribble. Finition en tir à mi distance, arrêt-pas croisé, appuis décalés en fonction de la proximité du défenseur.

Le défenseur est sur le côté du porteur de balle : le power tir est adapté, le joueur doit prendre contact avec le défenseur, tenir le ballon à l'opposé du défenseur, garder les épaules parallèles au panneau. La finition du geste se fait grâce au fouetté du poignet, le ballon doit rester le plus longtemps possible entre les 2 mains du pdb. Le power tir est possible après un arrêt alternatif ou simultané.

Le défenseur est derrière le porteur de balle : Le porteur de balle doit avoir l'intention de finir l'action en lay up.

Situation proposée :



Déroulement : le porteur de balle dribble, fait le tour du plot avant d'aller tirer.  
Le défenseur fait le tour d'un plot avant de défendre sur le pdb.

L'entraîneur peut décider du plot que le défenseur contourne.

On peut imaginer que les cas proposés précédemment sont retrouvés selon le plot proposé par le déf.

- 1 : déf face au pdb.
- 2 : déf sur le côté du pdb.
- 3 : déf derrière le pdb.

Pour la finition, il semble primordial d'apprendre au joueur à gérer le contact avec le défenseur, demeurer en équilibre le plus longtemps possible.

Le développement du poignet (gauche et droite) va améliorer les capacités de finition du joueur.



## 2-FONDAMENTAUX DEFENSIFS.

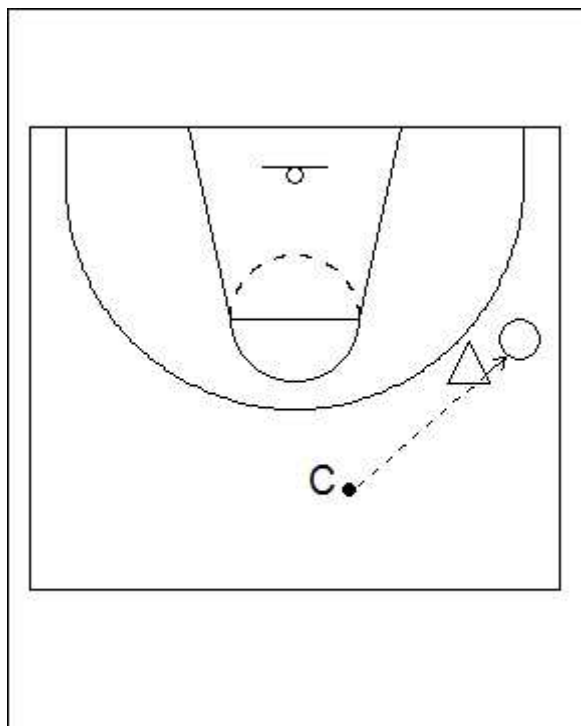
### A- Préparation.

Quand le joueur attaquant se trouve à une passe du porteur de balle, le défenseur doit être prêt à intervenir.

Nous allons privilégier dans ce cas précis la position fermée au ballon car elle se veut plus agressive sur la ligne de passe. Cependant, la position ouverte au ballon reste efficace (ceci en fonction des sensibilités de l'entraîneur).

Le défenseur doit éviter tout contact avec l'attaquant, mettre sa main sur la ligne de passe (paume vers le ballon).

Importance de la vision périphérique, le défenseur doit voir le porteur de balle et son joueur.



Dans le cas d'un back door, le défenseur transitera pour changer de bras vers la ligne de passe.

## B-Action.

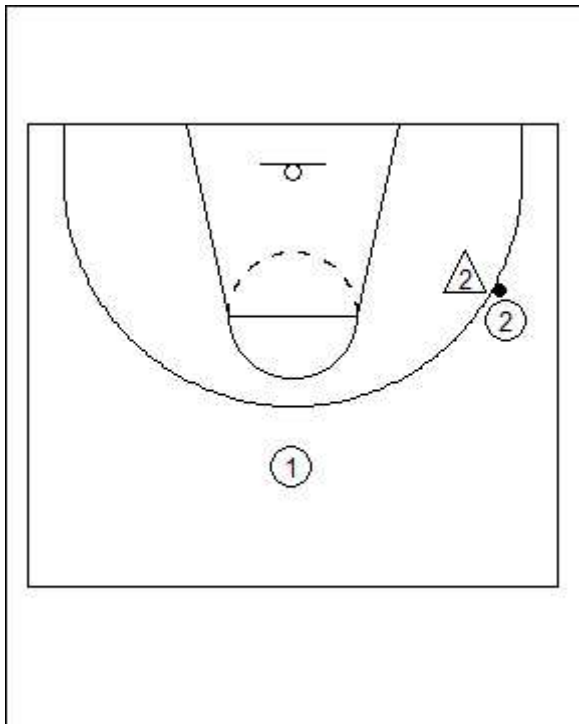
Il s'agit de la *défense sur porteur de balle*.

Nous demandons au défenseur de *cadrer* avec ses appuis les appuis du porteur de balle. Le défenseur doit toujours être entre l'attaquant et le panier.

La position doit être très fléchie (angle genou=90°).

La position des bras peut varier, nous pouvons demander de l'amplitude (bras larges, sur les côtés), ou un bras sur la balle et l'autre pour gêner le tir.

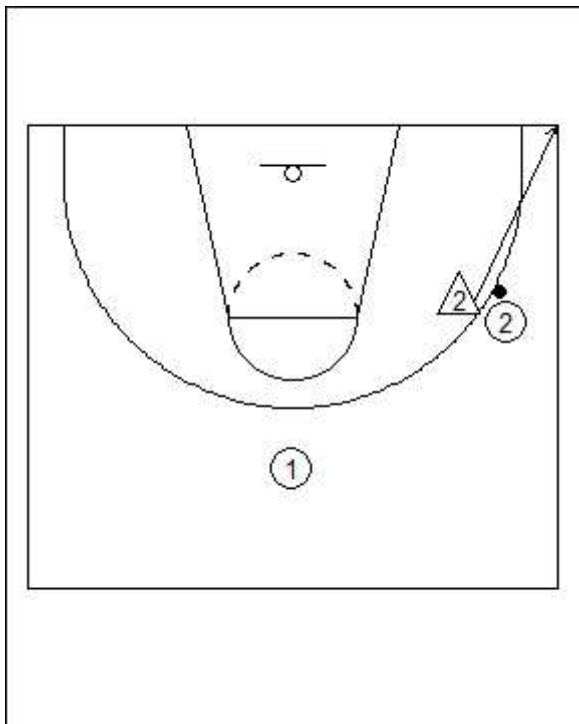
Les talons doivent être décollés du sol pour améliorer le temps de réaction lors du départ en dribble.



Dans la zone à 45°, nous pouvons demander au joueur d'orienter le porteur de balle.

Orientation vers la ligne de fond : le défenseur garde le cadrage des appuis en orientant ses pieds parallèles à la ligne de touche.

Orientation vers le corner : le joueur cadre en orientant ses appuis sur la ligne imaginaire qui l'amène vers le corner.



Exemple d'orientation vers le corner.  
Les appuis du défenseur sont sur la ligne entre le défenseur et le coin du terrain.

Quand le joueur dribble :

La consigne fondamentale est de lever le bras qui va dans la direction de la course de l'attaquant.

Le défenseur doit prendre le plus de volume possible pour gêner son adversaire direct.

Quand le joueur tire :

Il est important d'enseigner au joueur de ne pas sauter.  
Nous demandons au joueur de lever son bras pour gêner le tir, de l'annoncer (« tir »), puis d'aller chercher un contact bras-torse avec le tireur en vue du rebond.

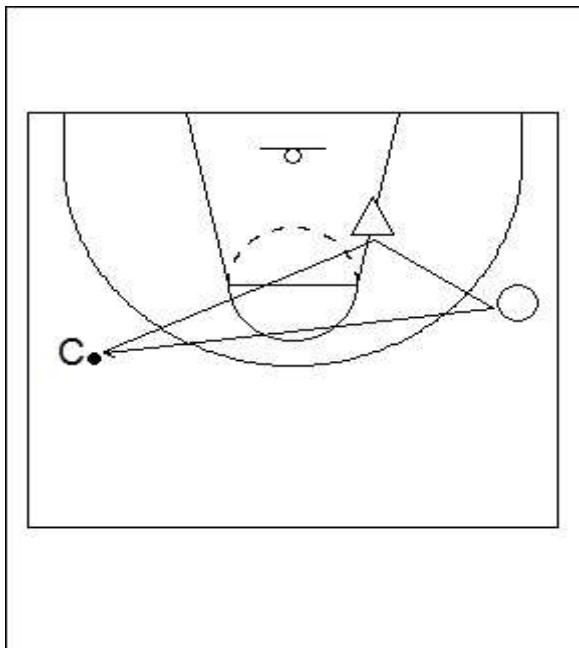
*Transition npb-pdb :*

Cette transition met en difficulté le défenseur.

Nous demandons au défenseur de baisser son centre de gravité tout au long de sa course. Lors de l'approche, il faut que le défenseur multiplie ses appuis avant d'arriver en arrêt simultané et d'effectuer un saut de recul.

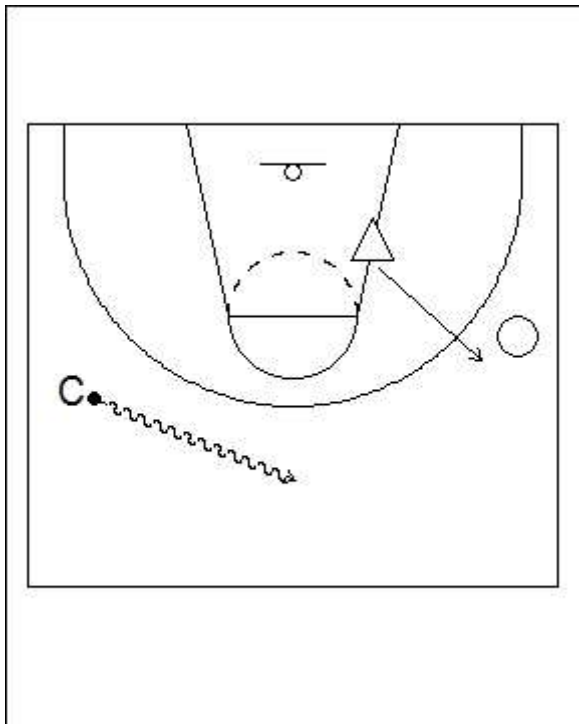
Défense à plusieurs passes du pdb.

Nous proposons dans ce cas une défense ouverte au ballon car le joueur en charge du défenseur est moins dangereux que le porteur de balle.  
Le défenseur doit donner priorité à l'aide défensive.  
Il faut qu'il respecte le repère Ballon-Moi-Adversaire, le triangle défensif lui permettant de voir le ballon et son joueur.



Il faut donner des repères aux joueurs en terme d'appuis sur le placement en aide, dans le cas ci-dessus, un appui de chaque côté de la ligne des rebonds des lancers francs.

*Transition aide-npb.*



Ici, nous demandons au défenseur de sauter vers la ligne de passe et non vers le joueur afin de ne pas être battu dans le milieu sur la reprise.

Conclusion :

Ce document se révèle être fonction de ma sensibilité. Nous partons du principe qu'il n'y a pas de vérité dans le basket, et que tout est possible si les propositions sont cohérentes.