

## RECYCLAGE ENTRAINEURS

Thème : Le 1c1 offensif

**I) Réflexions sur le thème****1) Quoi ? Les différents 1c1 :**

- En attaque / (En défense)
- Avec Ballon / Sans ballon
- Départ arrêté / Lancé
- Face-up / Post-up
- Avec retard défensif : De dos / Latéral / Close-out

**2) Où ? Quels espaces pour le 1c1 :**

- Zone arrière / Zone avant
- Près du cercle / Extérieur des 3pts
- Dans l'axe / Dans l'aile

Tous les espaces peuvent être favorable au 1c1, mais :

➔ Quel est le projet de jeu de l'entraîneur ?

- Philosophie de jeu
- Règles, ou « code de la route »

**3) Quand ? Les timings du 1c1 :**

- Dans le jeu de relance : après rebond – sur remise en jeu
- Sur la montée de balle : Transition ou 1<sup>ère</sup> intention
- Sur jeu placé : quelles règles ?

Après transfert / sur jeux d'écrans (P&R ou NPB) / Drive sur drive ou après plusieurs passes ?

**4) Comment ? Les outils du 1c1 :**

***Prérequis : Intensité / Agressivité / Équilibre / Prise d'information***

1. Aisance avec la balle : dans le dribble, mais aussi la passe
2. Jeu sans ballon : les démarquages simples
3. Travail d'appuis : Les arrêts - les départs : avec ET sans ballon
4. Gestion du contact avec l'adversaire
5. Les finitions près du cercle
6. Le TIR -> Sujet à traiter à part entière

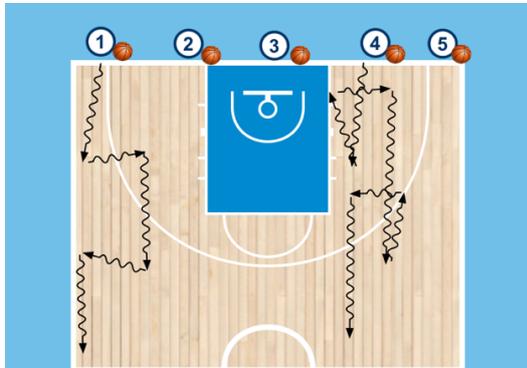
**5) Point pédagogique :**

- Se concentrer sur un détail, ou critère technique, à la fois.
- Être très exigeant sur ce détail, et se concentrer sur le suivant une fois le précédent acquis.

## II) Mise en route

### ○ Traversées de terrain en dribble

1 ballon par joueur



#### ○ 1<sup>ère</sup> partie :

2 dribbles, arrêt, changer de main -> 2 dribbles, arrêt, changer de main, Etc...

#### ○ 2<sup>ème</sup> partie :

Ajouter dribble de recul -> avancer, 2 dribbles de recul en protection, changer de main.

#### ○ Évolutions : Varier les changements de mains

#### ● Critères techniques :

- **Regard** vers le panier
- **Puissance** dans le dribble
- **Amplitude** : être capable de dribbler large, en arrière
- **Hauteur** du dribble : hanche maximum, et savoir passer la balle sous les genoux pour changer de main
- **Attitudes** fléchies : être capable de se déplacer, réagir et changer de vitesse / direction très rapidement
- **Coiffer** ou **Caresser** -> « **Porter** » la balle, maintenir le contact entre la balle et la main le plus long possible, dans le respect de la règle « ne pas orienter la paume vers le ciel »

#### ● Critères de réussite :

Faire bien -> Faire vite -> Faire vite et bien

Si personne ne perd la balle, il faut augmenter la difficulté, les sortir de leur zone de confort : Plus de vitesse, se concentrer sur des signaux extérieurs pour décentrer le regard, rajouter un ballon ou de l'opposition.

Les pertes de balles sur ce genre de situations sont un indicateur d'apprentissage.

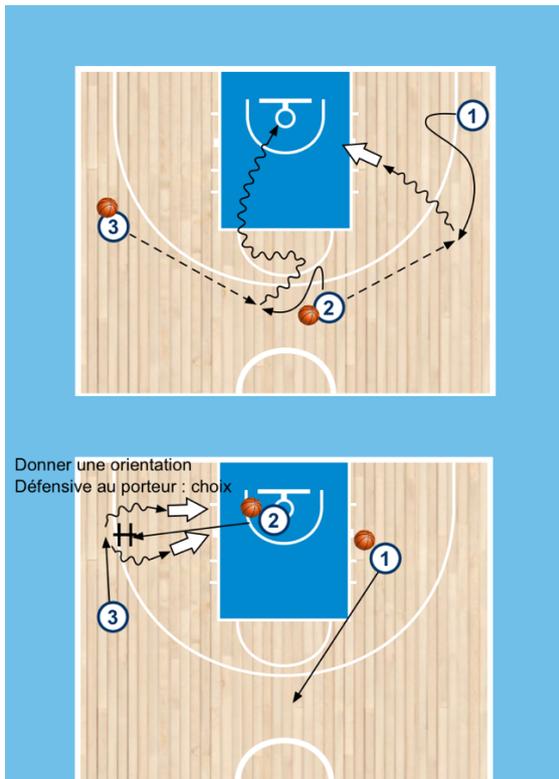
#### ● Autres situations possibles : jeux traditionnels adaptés au basket

- La queue du diable
- Poules – Renards – Vipères
- Chasse-ballon sous forme de tournoi en montante/descendante : plusieurs joueurs par terrain, monter quand je vole un ballon, descendre si je perds mon ballon.

**Objectif** : Proposer des situations ludiques (donc motivantes), qui poussent les joueurs à réinvestir les fondamentaux travaillés de manière analytique pour essayer de gagner le concours.

### III) Situations évolutives

- Fondamentaux Individuels Offensifs



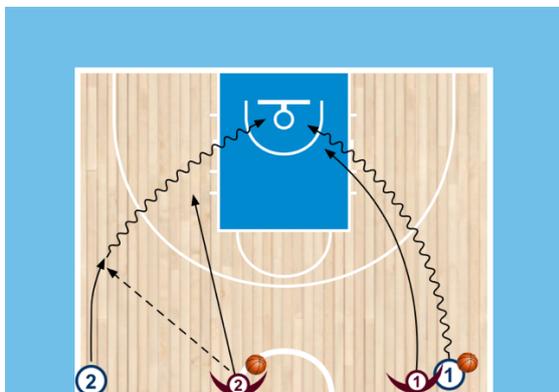
- Démarquages : contacter-ressortir
- Importance d'enchaîner les actions : passer - se démarquer / Attraper-jouer
- Arrêts alternatifs « curlés » sur les attrapés : meilleur transfert de poids

- **Évolutions** : Varier les types de tir, de drives et de finitions  
Ajouter travail de Jab et de feinte de tir

- **Critères techniques :**

- **Tous les précédents** + :
- **Courses** explosives
- **Attraper-Regarder** : gagner un temps sur la prise d'info
- Rentrer dans la balle : **Saut rasant**
- Close-out : attaquer le pied avancé ou tirer si défenseur trop loin
- Bonus : **Passes désaxées** : capacité à jouer même sous forte pression défensive

- 1c1 avec retard défensif



- **Prise d'info** :  
Regard toujours vers le cercle
- Défenseur invisible = garder l'avance et allonger le lay-up
- Défenseur visible et pas de contact = Lui **couper la route** « queue de poisson »
- Défenseur et au contact = garder le **contact à l'épaule** et protéger le ballon avec la main libre
- Créer la rupture par le **changement de rythme**

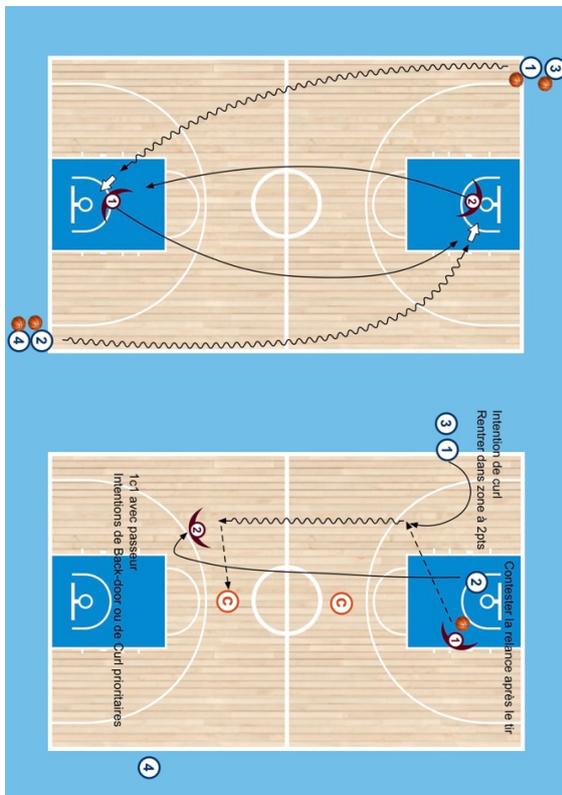
- **Évolutions :**

- Moduler la position de départ du défenseur : de dos, latéral, de face sur un attaquant lancé, etc
- Varier les angles d'attaque : dans l'aile, dans l'axe, changer la distance
- Limiter le nombre de dribbles

#### IV) Situations avec enchainements d'actions et changements de statuts

- « Yoyo » 1c1

2 équipes, Attaquer -> défendre -> Rebond puis repos



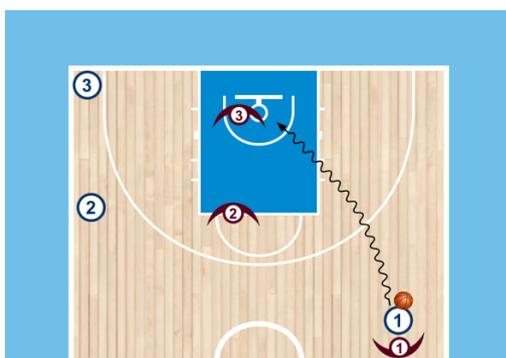
- Possibilité de restreindre les espaces pour attaquer.  
Par ex : forcer à rester dans l'aile
- Fixer une limite de dribbles ou de temps pour scorer : 5 dribbles max et/ou 7sec pour tirer
- Insister sur l'importance de transiter vite en défense après l'attaque.
- Sur le 1c1 avec passeur : insister sur la volonté de se démarquer **vers le cercle** en 1<sup>ère</sup> intention (Curl ou Back-Door)
- Toujours être en capacité à lire et sanctionner la position du défenseur : Cadré, trop bas ou trop en contestation de passe -> réponse adaptée
- Sur démarquage sortant, regard par-dessus l'épaule pour voir avant d'attraper

#### V) Recontextualisation

- Situations de jeu réduit

2c2 ou 3c3

Possibilité de jouer ½ terrain ou sur des situations en continuité tout terrain



- Volonté d'aller scorer sur le drive :  
Regarder - décider  
Si le lay-up reste ouvert : tirer, sinon passe désaxée sur le joueur libre
- Spacing : stretch la défense
- Jeu de règles :  
Si passe = Tir ou extra passe