

Perfectionnement du 1 contre 1 du joueur extérieur

Exercice 1 : Perfectionner les enchaînements à 1 contre 0

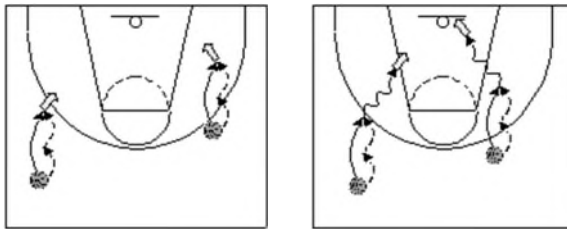
Consignes : 1 ballon par joueur.

♦ Les joueurs se font une passe en avant, récupèrent le ballon, et s'arrêtent en adoptant une position de triple menace.
Les joueurs enchaînent :
- feinte de départ direct, ou feinte de passe + tir ;
- feinte de départ direct ou feinte de tir + 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.

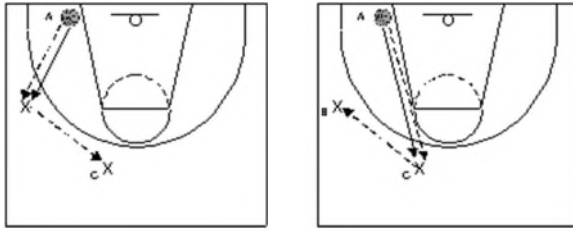
Rotations : A ⇌ B ⇌ C ⇌ A.

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.

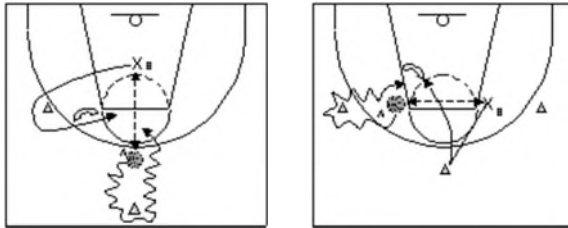
Rotations : 4 séries de 5 répétitions ; 30 sec entre les répétitions.

Variante : 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.



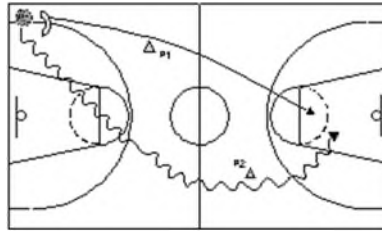
Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

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.



Auteur : J.P. De Vincenzi

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'ailé, puis B et DB sur l'axe panier-panier et enfin C et DC dans l'ailé 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).



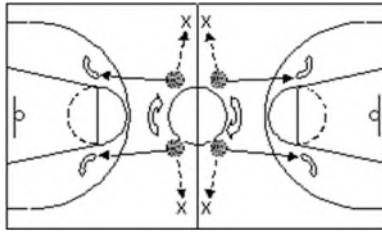
Exercice 6 : Perfectionnement du 1 contre 1 demi-terrain

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

♦ Le futur défenseur est initialement en possession du ballon. Le 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 toutes les deux rotations, c'est-à-dire que les joueurs conservent le même rôle 2 fois consécutives.



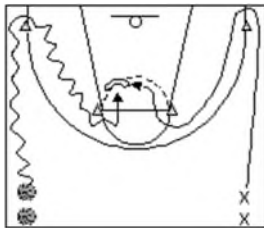
Exercice 7 : Anticiper sur la trajectoire du défenseur

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.

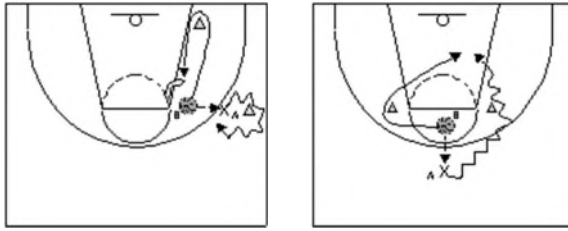
Exercice 1 : B passe à A, contourne le plot situé près de la ligne de fond et revient en défense ; A dans le même temps, dribble autour du plot situé près de la ligne de touche et joue le 1 contre 1 face à B.

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

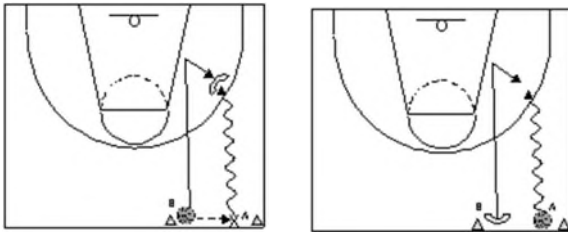
Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

♦ 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.

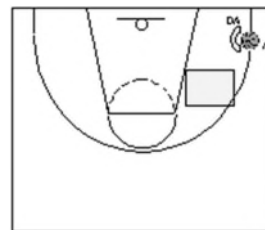
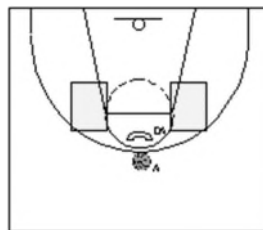


Exercice 11 : Jouer le 1 contre 1 dans un espace restreint

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.



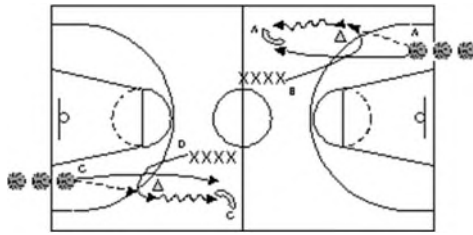
Exercice 12 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

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 ramassage de ballon, et du pivoter face au panier (engager, effacer ou enrouler 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.

