

Perfectionnement du 1 contre 1 du joueur intérieur

Exercice 1 : Perfectionnement de la position préférentielle

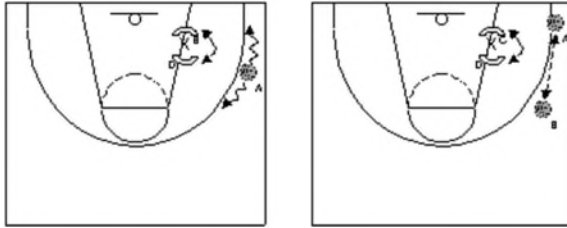
Consignes : 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur.

...

- ♦ 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

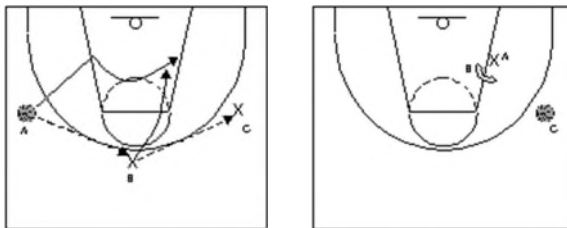
Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

...

- ♦ 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.

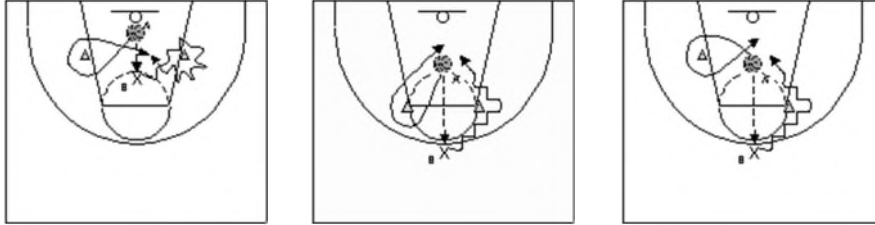


Exercice 3 : Jouer le 1 contre 1 dans un espace restreint

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).

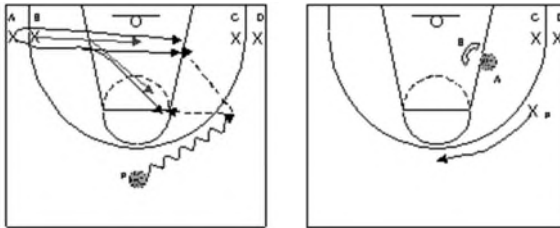


Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec passeur

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 replacé 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

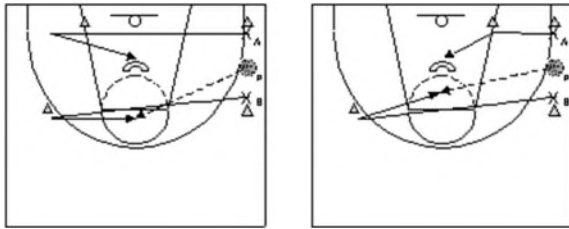
Consignes : 2 joueurs, 1 passeur, 1 ballon, 4 plots.

- ♦ 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.

