

Aspects offensifs du 1x1

Soirée technique. Janvier 2016

Grégory HALIN

Entraîneur national CFBB

Coach équipe U18 en LF2

Assistant de l'équipe de France féminine



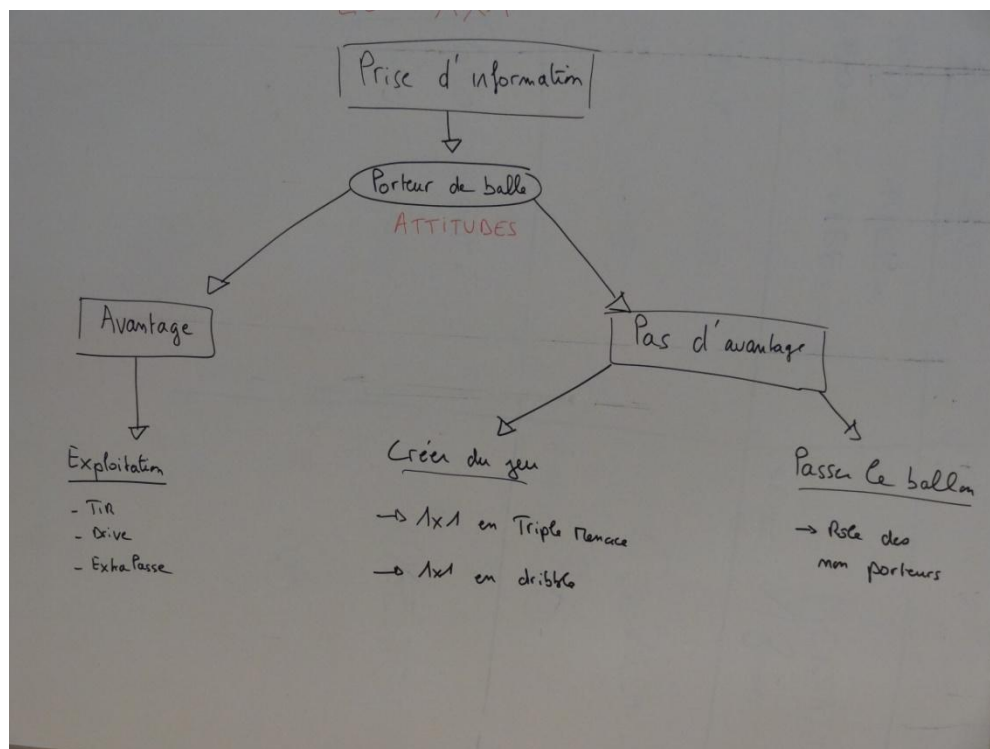
Introduction

Grégory HALIN insiste dès le départ sur la notion de formateur et par conséquent sur l'importance de la réflexion sur ce qui est mis en place dans l'entraînement et le jeu.

Comprendre la manière la plus efficace de faire passer le message afin de transmettre les contenus.

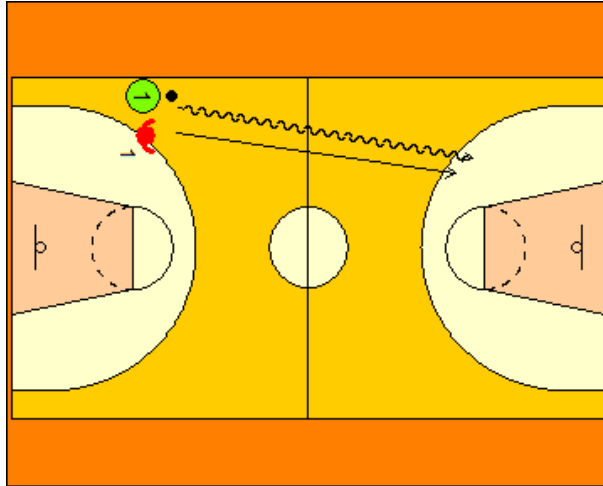
Réflexion sur le 1x1 dans le jeu extérieur

- Basketball sport collectif, mais en finalité, il reste toujours un joueur avec ballon pour faire la différence.
- L'exploitation finale des formes de jeu et système est logiquement plus performante avec le niveau de jeu
- Capacité pour les joueurs à identifier quand et comment prendre les responsabilités
- Modéliser les situations de match dans l'entraînement
- Classification des situations de 1x1 selon la notion d'avantage ou non pour le porteur de balle



Situation de 1x1 dans le jeu rapide

- Travailler la technique dans la vitesse
- Capacité à conserver la vitesse malgré la présence défensive



Situations avec avantage

- Le non porteur doit avoir intégré l'avantage et comprendre quelle exploitation en faire :
 - Attraper-tirer
 - Feinter et attaquer (situation de close out)
 - Passer le ballon si partenaire mieux placé
- Importance d'intégrer les attitudes dans le travail technique sans opposition ou avantage. Les attitudes c'est :
 - Montrer de l'agressivité offensive
 - Se préparer mentalement à jouer
 - Prendre des informations ce qui permet de gagner du temps

Situation 1

2 joueurs, 1 ballon

Attaquant placé derrière la ligne à 3pts

Défenseur dans la zone avec ballon dans les mains

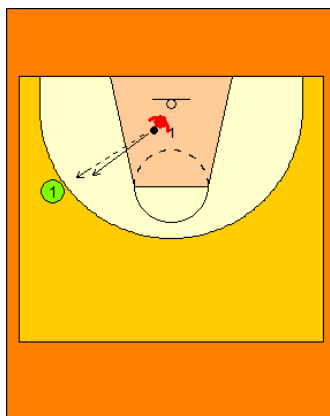
D passe à A et vient défendre

Consigne :

- Léger sursaut sur la réception de balle avec arrêt simultané
- Evaluer la distance du défenseur
- Attitudes
- Qualité des appuis

Rappel :

Accepter le déchet technique si le choix de jeu est cohérent. Si incertitude sur le choix de jeu, prendre un tout petit temps pour lire et jouer.



Situation 2

3 joueurs, 1 ballon

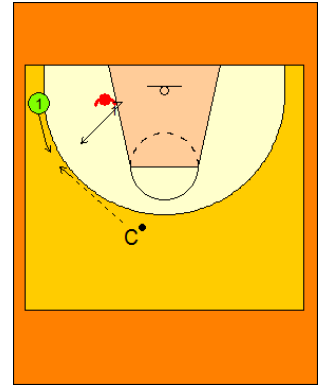
A placé à 0°, D en short corner, P en poste 2

Signal de P, A remonte directement vers le ballon à 45°

D doit mettre un pied dans la zone avant de sortir

Consigne :

- idem situation 1
- être orienté vers le cercle sur réception



Situation 3

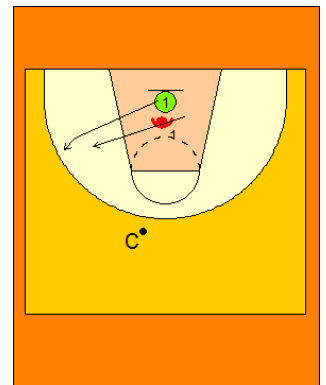
3 joueurs, 1 ballon

A et D face à face dans le demi-cercle de non charge

D place un appui hors du demi-cercle, côté opposé sortie de A

Consigne :

- prendre le temps de regarder



Situation 4

Organisation similaire à situation 2

P vient fixer en dribble le défenseur

A doit se replacer en rapport avec l'action de D

Situation sans avantage

- Situation la plus compliquée
- Développer la capacité à créer son propre tir, du jeu pour soi
- Créer du jeu également pour un partenaire
- Importance de l'engagement défensif pour faire travailler l'attaquant

Situation 1

2 joueurs, 1 ballon

D porteur, placé face à A. D passe le ballon à A

Situation 2

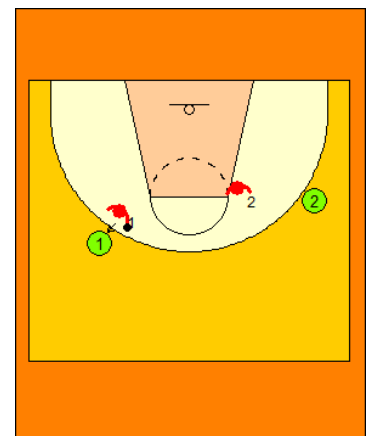
2x2. Départ ballon dans les mains du défenseur

A1 porteur, placé en poste 2.

A2 non porteur à 45° côté faible

Sur ces situations, l'action des défenseurs est à faire évoluer de manière à forcer les attaquants à évoluer. Quelques repères :

- Être fléchi, encadrer les appuis
- Conserver une main active sur le ballon (cage de tir)
- Petit saut de recul sur le 1^{er} dribble



Situation dans le dribble

- Situation jouée par les arrières en fin de possession
- Importance du changement de rythme
- Varier les vitesses, fixer puis attaquer
- Revenir sur la pertinence et utilité du dribble

Situation de travail identique à la situation 2 avec départ sur le dribble de l'attaquant porteur.

Situation combinée

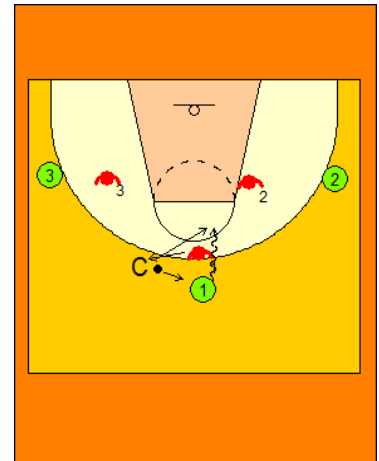
3c3 + Coach passeur

Coach passe le ballon à A1

D1 doit toucher la main du coach avant de défendre

Consigne :

- Rôle des non porteurs ouvrir des lignes de passe
- Avoir à l'esprit d'anticiper la réception éventuelle du ballon
- Gagner du temps pour se retrouver en situation d'avantage



Fondamentaux individuels

- Question autour du choix de type d'arrêt

G.H : posséder les 2 afin de pouvoir répondre aux différentes problématiques.

- Réception 45° = jouer l'arrêt simultané
- Tir après dribble si le joueur est dans la course avec de l'espace il a le choix, en revanche sans avantage favoriser l'arrêt alternatif
- Utilisation du départ direct
- Reprendre le travail sur ce geste
- Diminuer l'agressivité, l'utiliser pour se mettre en mouvement
- Effectuer un dribble court sur le côté des appuis et enchaîner
- Orientation face au cercle
- Systématiser sur toutes les réceptions avant départ
- Contrôler
- Prendre le temps de s'informer