

Fondamentaux au service du 1x1

Ivan FULGOSI

Directeur technique Compiègne SBB

Soirée technique ETO. Noailles 2018



Introduction

Issu et formé dans le basketball Serbe, Ivan FULGOSI ensuite voyagé pour entrainer en Croatie, Slovaquie, Espagne et aux Emirats avant d'arriver en France.

Une expérience qui lui a permis de se frotter aux différentes cultures du basket européen.

Principes

Idées directrices exposées lors de l'intervention :

- Priorité chez les jeunes = Jouer vite (courir, passer)
- Eliminer le dribble (s'entraîner avec le dribble mais jouer sans !)
- Apprendre quand faire un tir en course dans le jeu
- Importance de l'engagement défensif dans le travail pour faire travailler les qualités offensives.

Situation de surnombre

Situation 1 : Gérer le retard défensif

1x1 lancé sur tout le terrain.

D en ligne de fond avec ballon, A ligne de lancer franc

D passe et va défendre sur A qui attaque le panier opposé

Objectif attaquant : Couper la ligne du défenseur, la placer dans son dos

Consigne :

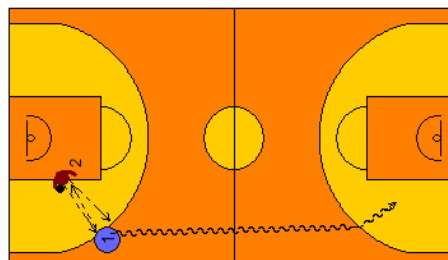
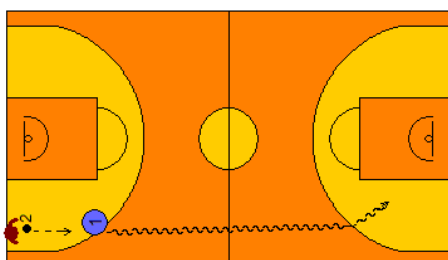
- Attraper le ballon et vérifier le placement du défenseur
- Rotation du corps au niveau des épaules en réception et protection de la balle (haute)
- Pousser le ballon dans sa course

Situation 2 : Gérer le retard défensif

Principe identique, mais D dans la zone restrictive et A placé à 45°

1x1 lancé sur tout le terrain, enchaîner 3 passes (D vers A vers D vers A).

Situation qui permet également de travailler la sortie de balle



Situation 1x1 dans la course

Rappels :

- Le rapport de force dans le duel est lié au niveau de vitesse des 2 joueurs
- Plus l'attaquant est proche du cercle, plus il faut augmenter l'agressivité défensive
- Le 1x1 se termine soit par panier marqué soit par ballon gagné par le défenseur, cela doit permettre de valoriser la persévérance et le travail de rebond)

Situation 1 :

1x1 lancé sur tout le terrain. Attaquant porteur, défenseur à 3pts

Défenseur doit accepter la vitesse de l'attaquant

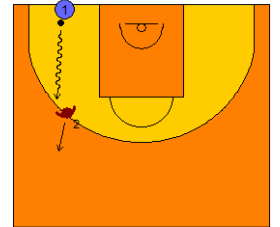
Comprendre que ce n'est pas possible de défendre de face.

Consigne défenseur:

- Revenir et sauter sur la trajectoire de la course

Consigne attaquant :

- Changer de main si défenseur ferme le côté d'attaque, sinon jouer dans la vitesse
- Après le changement de main, chercher à reprendre la ligne du défenseur
- Chercher à évoluer à pleine vitesse



Situation 2

Attaquant face au cercle devant la ligne médiane

Défenseur derrière ligne médiane envoie le ballon au dessus de l'attaquant

Consigne :

- Enchaîner dans la vitesse sur l'attrapé du ballon
- Utiliser le moins de dribble possible
- Fermer la ligne du défenseur, couper sa trajectoire
- Finition tir en course format push up (protection et montée du ballon)

Situation 3

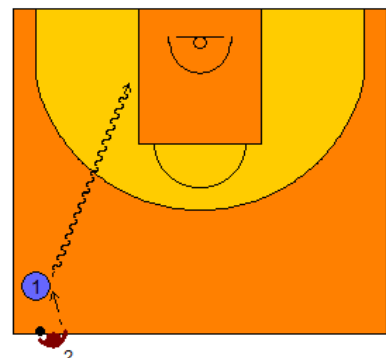
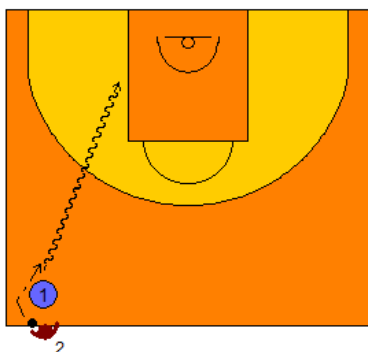
Réceptionner dans le mouvement et jouer

A milieu de terrain, D à 3pts, P derrière la ligne médiane

P passe à A qui réceptionne dans le mouvement

Consigne :

- Orientation face au cercle (épaules en réception)
- Contrôler (regard)
- Protection haute du ballon
-



Situation 1x1 demi-terrain après réception

Rappels : la qualité du travail offensif est directement liée à l'engagement défensif (vouloir le ballon, notion de reconquête)

Situation 1 : Game de jeu en pénétration

Attaquant non porteur au niveau de la zone, P en position arrière
Sortir pour réception à 45° et enchaîner les attaques vers le cercle

- **Toutes les réceptions doivent se faire à pleine vitesse**
- Réception en arrêt alternatif en allant vers la balle sur le pied le plus éloigné du ballon et sur le pied le plus proche en s'éloignant du ballon.
- Notion de triple menace en réception
- Tenue de balle haute, niveau poitrine (notamment pour départ en dribble)
- Réception en engagé puis effacé (reculer le pied quand le ballon touche la main) puis simultanée face passeur
- Baisser les fesses sur toutes les réceptions
- Importance de la tête et du regard sur la réception : voir le jeu

Débuter le travail sans opposition pour ajouter le travail de finition lié aux situations de jeu en pénétration

- Tir en course ou stop tir
- Euro step (zig zag)
- Dribble de recul et ré attaquer (même main)
- Utilisation du reverse



Situation 2

Ajouter le défenseur pour amener le travail de démarquage
Travail de démarquage :

- Etre prêt à aller vite (attitude, physique)
- Etre fléchi et équilibré
- Utiliser les bras pour couper la contestation du défenseur
- Lecture pour curl ou backdoor

Règle avec l'apparition du défenseur : **pas de dribble autorisé**

Cet aspect doit inciter à la prise d'information et à l'anticipation afin de pouvoir tirer en réception

En revanche, l'attaquant peut réutiliser le passeur plusieurs fois

Evolution : 1 ou 2 dribbles autorisés mais doit être précédé de feinte

