

SAISON 2009-2010

POLE TECHNIQUE – Centre de Perfectionnement Poussins-ines

Séance n°3 du dimanche 28 mars 2010

Thème : LE 1 CONTRE 1

Philippe Grimal, Pôle Technique 18 et Entente Bourges Sud Basket

Introduction : 1c1 = situation problème...

L'approche du 1 contre 1 nous fait entrer directement au cœur du minibasket...en même temps que les véritables difficultés ! La remontée collective du ballon comme les tirs en course sollicitaient majoritairement des contenus techniques individuels et collectifs. Tout ceci, sans (trop)s'occuper de l'adversaire... Désormais, un obstacle fait face à l'attaque, apportant une difficulté souvent dissuasive ; et surtout l'absence de surnombre offensif. En effet, le rapport de forces en minibasket est quasiment toujours remporté par le défenseur. Ainsi, son poids, sa taille, sa vitesse, sa technique, ou simplement même sa présence, exerce une pression suffisante sur l'attaquant, l'entraînant vers l'échec.

C'est donc cet enjeu que nous allons nous efforcer de relever !

Structure - Organisation : obligatoirement des duels équilibrés...

Il sera capital de bien connaître son groupe afin de constituer des binômes équilibrés, ou les plus équilibrés possibles. Les enfants ne doivent pas constituer eux-mêmes les groupes et «se mettre avec un copain ou une copine du même club». On privilégiera les critères tels que : la taille, la vitesse, le niveau technique, plutôt que l'âge ou le sexe.

Principes et règles : de la bonne agressivité pour tous...

Gérer les contacts, supporter la pression défensive, s'habituer à une présence adverse, voilà les éléments nouveaux à prendre en compte. L'objectif sera de développer l'agressivité des joueurs quelque soit leur statut d'attaquant ou de défenseur.

Ainsi, toute situation d'opposition s'achèvera par :

- Un panier marqué par l'attaquant,
- Un ballon contrôlé à deux mains par le défenseur (rebond, interception, perte de balle provoquée).

Cette règle simple doit établir une certaine continuité dans le jeu, participation au rebond notamment, que l'on retrouve en 5 contre 5, comme un enchaînement de transitions.

Situations rencontrées : selon le placement et l'attitude du défenseur...

On en distinguera 4 :

- Le défenseur est en retard (derrière ou sur un côté),
- Le défenseur est au même niveau (sur un côté, épaule contre épaule),
- Le défenseur revient et coupe la ligne de dribble de l'attaquant,
- Le défenseur est placé devant (plus rare en minibasket).

Consignes techniques :

OFFENSIVES :

- Dribbler vers l'avant en poussant la balle,
- Ne pas s'arrêter, et surtout stopper son dribble par la simple présence d'un défenseur,
- Lire le placement et la volonté du défenseur : il attend ? il lève les bras ? il est fléchi ? il avance ? etc...
- Utiliser son corps pour se protéger du défenseur (tirer à l'opposé de celui-ci),
- Répéter les consignes vues lors des tirs en course : tenir la balle à deux mains jusqu'au niveau des épaules, fouetter le ballon et lâcher la balle par l'index et le majeur.

DEFENSIVES :

Même si la défense ne constitue pas un élément essentiel des apprentissages en minibasket, il me paraît important de donner quelques repères simples pour :

- Savoir ce que l'on peut faire ou non (apprentissage du règlement),
- Défendre «proprement» : on sait qu'il en faut peu pour déstabiliser l'attaquant et le faire échouer,

Ainsi :

Au niveau des jambes :

- Etre fléchi,
- Faire face à son attaquant,
- Protéger son panier : être entre son attaquant et son panier,

Au niveau des bras :

Etre actif avec ses mains pour s'équilibrer, presser l'attaquant pour lui faire arrêter son dribble, **PLUTOT QUE LUI PRENDRE LA BALLE** (on risque de se faire éliminer).

Plus généralement : NO CONTACT

Déroulement de la séance :

① Echauffement : (60 minutes environ)

Il se composera de 3 parties :

- Un rappel sur les tirs en course réalisés lors de la séance précédente, et qui doivent être repris ici,
- Un travail d'appuis et d'écoles de course (motricité, dissociation) qui sera réinvesti en situation de défense sur les 1c1,
- Une situation de remplacement défensif face à un attaquant qui progresse vers l'avant.

② Ateliers : (7 minutes chacun, 2 passages –côté droit puis côté gauche- soit 60 minutes environ)

- n°1 : départ à 45° pour un tir en course avec retard défensif arrière,
- n°2 : départ à 45° pour un tir en course avec retard défensif de face,
- n°3 : départ ligne de fond pour les deux joueurs qui doivent contourner le plot selon la couleur indiquée par l'entraîneur (l'attaquant en dribble, le défenseur en course),
- n°4 : départ à 45° pour un tir en course avec défenseur sur le côté.

③ Matches 4 contre 4 : (60 minutes)

Pour privilégier la réussite et réinvestir les notions travaillées sur les ateliers, chacun des 3 tirs en course réussis sera compté 3 points. Une bonne manière d'encourager les tirs sur un pied ! Reprise de la séance précédente ; Cette fois, on va introduire le panier à 4 points pour un tir en course réussi en présence d'un défenseur (situation de 1c1).