

# Le 1 contre 1

## Généralités

Les rapports de force entre un attaquant et un défenseur se définissent aujourd'hui en termes de domination physique, technique et tactique. Un joueur prend l'ascendant sur l'autre parce qu'il est plus grand, plus rapide, plus puissant, ce qui correspond à des qualités physiques; parce qu'il est plus adroit, plus habile avec le ballon, ce qui correspond à des qualités techniques; ou bien parce qu'il sait mieux choisir le moment opportun, le meilleur placement sur le terrain, ce qui correspond à des qualités tactiques.

Les rapports de force en 1 contre 1 comprennent les actions individuelles offensives et défensives, avec ou sans ballon. Dans la mesure où le jeu sans ballon a été présenté en détail dans le chapitre précédent, nous nous bornerons à étudier les situations de confrontation individuelle où l'attaquant est en possession du ballon. L'attaquant devra donc avoir intégré tous les fondamentaux (passe, dribble, tir) de façon à savoir les exécuter de façon très correcte, mais aussi les exécuter au moment opportun, en fonction des situations de jeu.

Tout au long du duel attaquant-défenseur, l'un tentera de prendre le dessus sur l'autre. L'attaquant devra donc résoudre des situations de 1 contre 1 où son vis-à-vis est en déséquilibre ou en retard, et des situations où son vis-à-vis est bien présent, équilibré et dans de bonnes conditions d'opposition. L'objectif de l'attaquant sera donc de donner de faux indices sur ses intentions afin de leurrer le défenseur et l'engager dans une réponse motrice inadaptée (pas de recul, déséquilibre, saut, etc.). Le temps de réadaptation et de rééquilibration nécessaire au défenseur suffira généralement à l'attaquant pour prendre le dessus. L'ensemble de ces manoeuvres est plus connu sous le nom de feintes.

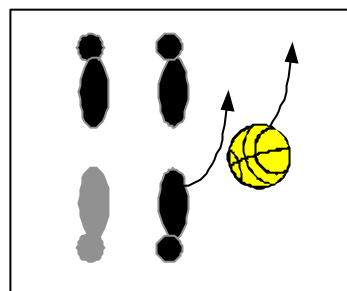
Tous les bons joueurs se remarquent à la valeur de leur jeu de 1 contre 1. Pour être vraiment dangereux sur un terrain, un joueur doit être capable de jouer le 1 contre 1. En effet, si un défenseur se rend compte que son vis-à-vis ne joue jamais le 1 contre 1, il s'écarte de lui et concentre son attention à aider à défendre sur les autres joueurs. Le 1 contre 1 est, en général, le point fort de tous ceux et de toutes celles qui possèdent une bonne technique individuelle : départ main gauche, départ main droite, tir main droite, tir main gauche, etc.

L'attitude initiale de l'attaquant qui se trouve en situation de 1 contre 1 correspond à la position fondamentale du joueur avec ballon. Cette position dite de danger immédiat ou de triple menace constitue le premier indice pour le défenseur. Cette position doit permettre à l'attaquant de passer, de tirer ou de dribbler.

## Les différents types de départs

### → Le départ direct

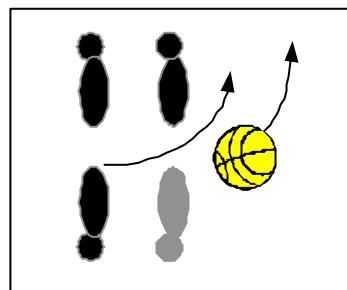
L'appui de progression ou l'appui libre correspond à la main de dribble. C'est le départ le plus agressif et le plus rapide. Son point faible réside dans le manque de protection qu'il offre à la balle. Sa vitesse d'exécution doit être très importante afin de ne pas commettre la violation du marcher en levant le pied de pivot avant que le ballon ne touche le sol.



Le départ direct

### → Le départ croisé

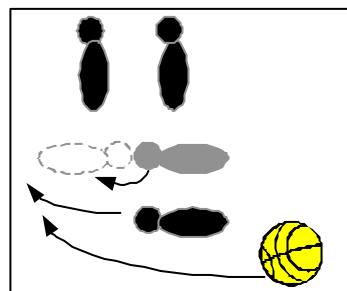
La main de dribble correspond au pied de pivot. C'est le départ qui assure la plus grande protection de balle. En contre partie, sa vitesse d'exécution est peu importante car le parcours de l'appui libre est plus long.



Le départ croisé

### → Le départ en renversement

C'est un départ où le joueur est dos au défenseur afin de pivoter sur l'appui intérieur et enrôler ou passer son vis-à-vis avec l'appui libre. Ce type de départ est caractéristique des joueurs intérieurs.

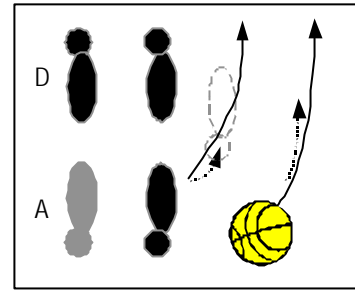


Le départ avec renversement

## Le 1 contre 1 du joueur extérieur

### → Feinte de départ direct et départ direct

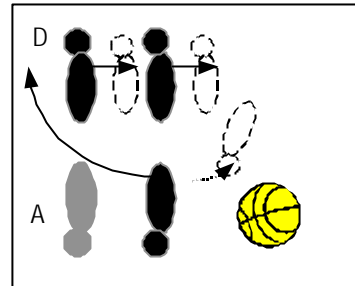
L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer la réaction et le déplacement du défenseur de l'appui libre. Si le défenseur ne réagit pas, l'attaquant allongera la foulée de ce premier pas en même temps que le ballon quittera la main qui dribble de façon à lever le pied de pivot en même temps que le ballon touche le sol. Si la feinte de départ direct se fait avec un pas trop long, celui-ci empêchera tout enchaînement rapide car il y aura un certain déséquilibre.



Feinte de départ direct et départ direct

### → Feinte de départ direct et départ croisé

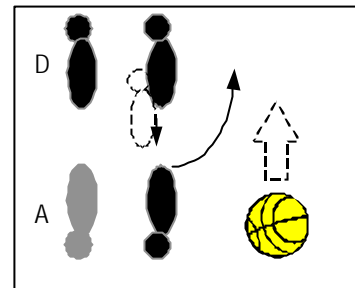
L'attaquant fait un petit départ direct pour provoquer le déplacement latéral du défenseur vers l'appui libre. Si le défenseur réagit, l'attaquant le prend à contre-pied en enchaînant avec un départ croisé.



Feinte de départ direct et départ croisé

### → Feinte de tir et départ direct

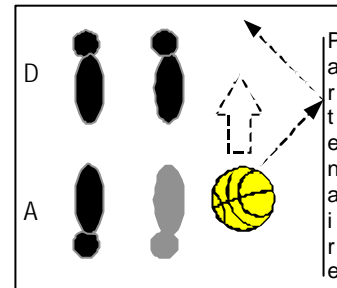
L'attaquant arme son tir, le défenseur avance un appui pour aller le contrer. En fonction du pied de pivot de l'attaquant, il procède soit à un départ direct, soit un départ croisé pour aller au panier et passer le défenseur.



Feinte de tir et départ direct

### → Feinte de tir et « passe et va »

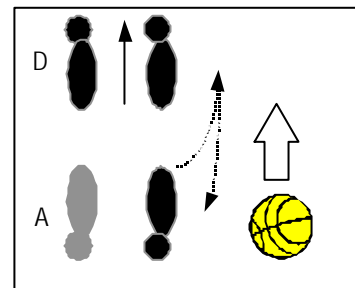
Cette situation est d'une grande utilité pour l'attaquant qui n'a pas le droit au dribble. La passe au partenaire est une passe d'appui lui permettant de passer son vis à vis et de récupérer la balle sans commettre une violation.



Feinte de tir et passe et va

### → Feinte de départ et tir

Lorsque l'attaquant réalise sa feinte de départ, le défenseur fait un pas de recul. L'attaquant ramène alors son appui libre et profite de la distance qui le sépare du défenseur pour prendre un tir.



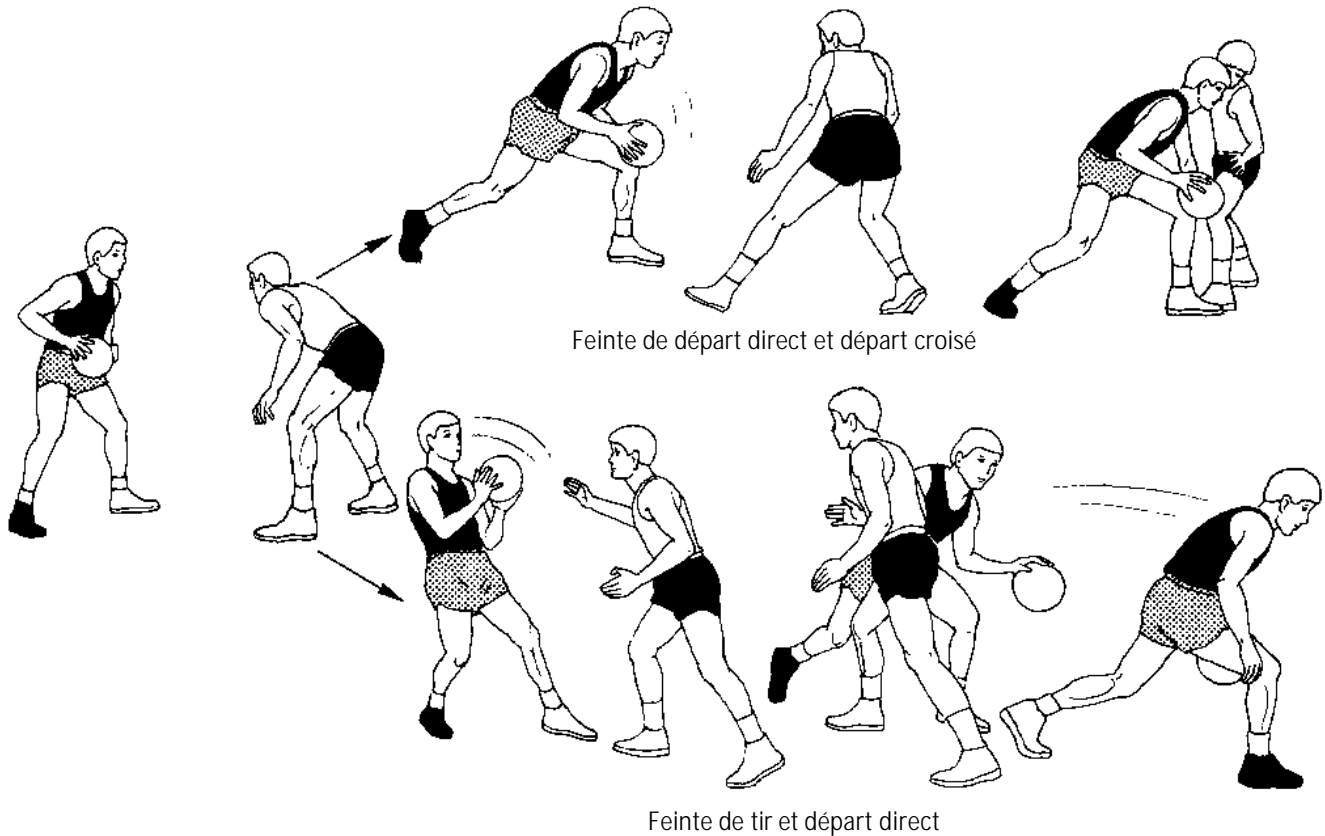
Feinte de départ et tir

### → Quel pied attaquer ?

Un grand nombre d'entraîneurs préconisent l'attaque du pied faible du défenseur, c'est-à-dire l'appui le plus avancé et ceci, afin de le déséquilibrer.

Dans le cas d'un attaquant au niveau technique moyen, il vaut mieux qu'il ne cherche pas à tout prix à attaquer les faiblesses de son adversaire, mais plutôt à exploiter ses propres points forts. Dans ce cas la priorité de l'attaquant reste avant tout l'utilisation de sa main forte (main droite pour un droitier et vice-versa) et si possible associé à un départ direct (le départ le plus rapide et le plus explosif). Il est bien entendu que si la main forte de l'attaquant correspond au pied faible du défenseur, les conditions de réalisation du 1 contre 1 seront optimales.

## Le 1 contre 1 du joueur extérieur (suite)



## Le 1 contre 1 du joueur intérieur

Le joueur intérieur, de par sa proximité du panier et de par la pression offensive à laquelle il est confronté, doit réaliser des mouvements de 1 contre 1 particuliers. Ces mouvements peuvent être terminaux c'est-à-dire qu'ils permettent d'obtenir une option de tir immédiate comme les joueurs extérieurs (jeu face au panier) ou alors ils peuvent être intermédiaires, autrement dit, ils permettent aux joueurs intérieurs de modifier leur placement de façon à pouvoir initier le 1 contre 1 face à la cible (jeu dos au panier).

Il est impératif de protéger le ballon durant les mouvements de 1 contre 1. L'attaquant doit rester fléchi durant les pivots afin de pouvoir enchaîner avec un tir le plus rapidement possible. Les départs croisés comme les départs directs doivent être orientés de façon à aller vers le panier le plus directement possible sans se confronter physiquement avec le défenseur. Le nombre de dribbles doit être le strict nécessaire.

### → Les feintes du joueur intérieur

#### ♦ Feinte d'enroulé et pivot extérieur

L'appui extérieur commence à enrouler le défenseur puis revient à côté du pied de pivot tout en s'orientant vers la cible. Ce mouvement permet de fixer le défenseur à l'opposé de l'espace de tir.

#### ♦ Feinte d'enroulé et pivot intérieur

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.

#### ♦ Pivot extérieur, feinte de tir et pas croisé

L'appui extérieur se place à côté du pied de pivot tout en pivotant vers la cible. L'attaquant feinte un tir et lorsque le défenseur se redresse pour contrer, l'attaquant exécute un pas croisé pour se rapprocher de la cible.

#### ♦ Pivot intérieur, feinte de tir et pas croisé

Même principe, mais cette fois-ci en utilisant le pivot intérieur.