

# FICHE COMMANDE INTERVENTION PÉDAGOGIQUE

Formation		DET B CS1	
Intervenant		Statut	Salarié
Date	Volume Horaire	Lieu	Nb de Stagiaires
	7H		
Contact Coordonnateur / Référent		Tel	

<b>THÉMATIQUE</b>	<i>Partie 2 : Les outils du 1c1 en attaque et en défense</i> <i>Étape 2 :</i> - <i>Le 1c1 en Fin de CA</i> - <i>Le 1c1 Lancé (en dribble)</i>	<b>Certification</b>	CS1
-------------------	--	----------------------	-----

Conditions d'intervention			
Modalités	Locaux	Matériels	Autres
Présentiel	Salle Terrain	* Vidéo Projecteur * Matériel pédagogique de terrain * Tableau	*

## Approche globale à respecter / Points essentiels à aborder

*Attention : il est important d'aborder les contenus DEF et OFF de manière associée afin de favoriser la compréhension du rapport de force 1c1 et développer le sens tactique du 1c1*

*On construira la maîtrise de la tactique individuelle chez le joueur = utilisation de la technique individuelle adaptée à la situation (espace de jeu, timing, type d'opposition)*

### - Le 1c1 en fin de CA :

Le 1c1 en fin de contre-attaque se réalise à pleine vitesse avec un contrôle technique et une gestion des rythmes importante.

- o Jouer dans un espace adapté : tout terrain,  $\frac{3}{4}$  du terrain

	ATTAQUE	DEFENSE
Qui	Statut du joueur : Porteur du ballon non porteur	Statut du joueur : Porteur du ballon non porteur
Où	Réception du ballon Zone Arrière / début Zone Avant	Réception du ballon Zone Arrière / début Zone Avant
Objectifs	Le joueur devra pouvoir se créer ou conserver un avantage par rapport à la défense qui sera : - En retard - À coté de lui - Face à lui mais assez éloigné	Le joueur devra pouvoir perturber l'avancée du ballon, en revenant à hauteur, en courant à côté de lui, en faisant face à lui. Il va chercher à ralentir et à stopper le porteur du ballon
Défense derrière	L'attaquant devra : - Dribbler vite vers l'avant : utiliser un dribble alternatif, limiter le nombre de dribble pour conserver la vitesse - Courir en direction du panier : utiliser la trajectoire la plus courte pour se diriger au panier - Conserver sa vitesse : utiliser le lay-up pour garder la vitesse de course	Le défenseur devra : - Essayer de rattraper l'attaquant pour se mettre à son niveau sur le côté ou passer devant lui - Perturber la trajectoire de l'attaquant en se rapprochant de lui en courant derrière lui
Défense sur le Côté	L'attaquant devra : - Chercher à couper la trajectoire de course du défenseur en dribble pour s'ouvrir l'accès au panier	Le défenseur devra : - Se rapprocher de l'attaquant le plus vite possible - Chercher à repasser devant l'attaquant

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer son tir quand il se rapproche du cercle, il utilisera le contact avec le défenseur dans le dribble</li> <li>- Protéger son ballon puis on utilisera le lâcher adéquat en fonction de sa position par rapport au panier et au défenseur : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Power</li> <li>o Eurostep</li> <li>o Tir crochet</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à perturber la trajectoire de course de l'attaquant en l'éloignant du panier</li> <li>- Veiller à ne pas faire faute dans la création du contact avec le défenseur : utilisation des mains et du corps</li> </ul>
Défense devant	<p>L'attaquant devra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer par rapport au panier et au défenseur : évaluer la distance qui le sépare du défenseur</li> <li>- Adapter sa vitesse par rapport à la défense : stop and go</li> <li>- Chercher à déséquilibrer le défenseur : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Changer de rythme de course,</li> <li>o La fréquence du dribble</li> <li>o La position du corps (haut/fléchi),</li> <li>o La position du ballon par rapport au corps...</li> <li>o Feinter</li> </ul> </li> <li>- Déborder et franchir le défenseur : garder la vitesse et la trajectoire de course en direction du panier</li> <li>- Adapter le lâcher et la finition du tir selon la position du défenseur et la distance par rapport au panier</li> </ul>	<p>Le défenseur devra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essayer de faire face à l'attaquant le plus longtemps possible pour le ralentir</li> <li>- Réduire la distance entre lui et l'attaquant sans se faire déborder <ul style="list-style-type: none"> <li>o Se situer par rapport au panier (près ou loin)</li> <li>o Se situer par rapport à l'attaquant</li> <li>o Adapter son attitude et son action : se projeter vers l'attaquant en réduisant la distance ou attendre et gêner la finition</li> </ul> </li> <li>- Changer la trajectoire de course de l'attaquant</li> <li>- Gagner du temps = ralentir</li> <li>- Être vigilant sur la gestion du contact avec l'attaquant sur le dribble ou sur l'action de tir</li> </ul>

### - Le 1c1 en dribble lancé

Le 1c1 en dribble se situe 1/2 terrain avec un défenseur en face. Lancé face au défenseur, le joueur doit fixer le défenseur puis chercher à le déborder.

	ATTAQUE	DEFENSE
Où je suis	<p>L'attaquant doit se repérer dans l'espace en évaluant la distance entre lui et son défenseur, entre lui et le panier</p> <p>La perception de sa situation par rapport au panier sera une des clés du succès du 1c1.</p>	<p>Le défenseur devra se situer par rapport au panier et à la position de l'attaquant.</p> <p>Se situer correctement permettra au défenseur d'adapter son niveau d'agressivité défensive et la pression sur le porteur du ballon.</p>
Combien de temps ?	<p>L'attaquant devra pouvoir jouer son 1c1 rapidement sur le 1/2 terrain pour limiter les aides défensives</p> <p>Temporalité du 1c1 dans la possession :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Début de possession</li> <li>- Milieu de possession</li> <li>- Fin de possession</li> </ul>	<p>Le défenseur devra ralentir au maximum l'attaquant pour permettre la mise en place du réseau d'aide à côté et derrière lui dans un jeu à 5</p> <p>Temporalité du 1c1 dans la possession : Adapter son action défensive en fonction</p>
<b>PEDA</b>	<b><i>Veiller toujours à contextualiser le 1c1 dans l'espace et le temps pour favoriser la compréhension du joueur dans la réalité d'un jeu à 5</i></b>	
Déséquilibrer	<p>Chercher à déséquilibrer le défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Changer de rythme de course,</li> <li>o La fréquence du dribble</li> <li>o La position du corps (haut/fléchi),</li> <li>o La position du ballon par rapport au corps...</li> </ul>	<p>Rester face à l'attaquant le plus longtemps possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester fléchi</li> <li>- Rester équilibrer : attention à ne pas mettre son poids du corps vers l'avant ou l'arrière ce qui rendra difficile notre capacité à réagir et à se déplacer</li> <li>- Bouger ses pieds et ses mains pour feinter et agresser le porteur du ballon</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Feinter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la distance avec le corps et le buste : attention à l'utilisation abusive des mains</li> <li>- Se replacer rapidement face à l'attaquant en cas de déséquilibre <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sauter</li> <li>o Courir avec l'attaquant pour garder la pression</li> </ul> </li> </ul>
Déborder	<p>Déborder et franchir le défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder la vitesse</li> <li>- Conserver la trajectoire de course en direction du panier</li> <li>- Engager son corps en direction du panier : épaule, bras, appuis..</li> <li>- Se situer et se re-situer dans le contact avec le défenseur : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Le défenseur est devant moi : reculer, reprendre de l'espace pour changer de direction</li> <li>o Le défenseur est à côté de moi : utiliser un dribble pour dépasser ou se désaxer (stepback, step side...)</li> <li>o Le défenseur est encore devant moi : cross over</li> </ul> </li> <li>- Utiliser un nombre de dribble minimum pour franchir : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Limiter les dribbles sur place</li> <li>o Permet de garder la vitesse</li> <li>o Permet de gérer les aides éventuelles dans un jeu à 5</li> </ul> </li> </ul>	<p>Faire face :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer le contact : garder une distance me permettant de me déplacer</li> <li>- Gérer le contact : courir avec pour changer la trajectoire de course ou la finition</li> <li>- Ne pas se relever</li> <li>- Utiliser son corps pour repousser</li> <li>- Forcer l'attaquant à dribbler plus pour se déplacer ou de replacer</li> <li>- Gagner du temps et de l'espace</li> </ul>
Tirer	<p>Adapter sa finition en fonction :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De sa position par rapport au panier : près (dans la raquette) ou loin (dans la zone intermédiaire ou derrière la ligne à 3pts)</li> <li>- De la position du défenseur et des aides possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Derrière moi</li> <li>o A côté de moi</li> <li>o Devant moi mais près de moi</li> <li>o Devant moi mais loin de moi</li> </ul> </li> </ul> <p>Utiliser les différents tirs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir en course</li> <li>- Tir extérieur après dribble</li> </ul> <p>Enchaîner après Tir : rebond ou repli</p>	<p>Perturber le Tir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rapprocher de l'attaquant</li> <li>- Rendre difficile le choix de la finition par sa position et sa pression sur la balle</li> <li>- Rebond : écran retard et protection de la zone de rebond</li> </ul>

#### Attendus en fin de séance :

- Fiche résumée sur l'apprentissage du 1c1
  - o En fin de CA
  - o 1c1 en dribble

#### Identifier et cibler les points clés à respecter, à observer, à réguler

- Situations pédagogiques références sur le développement du 1c1: apprentissage et perfectionnement, adaptées au niveau du public et à la catégorie entraînée

### **Méthodes pédagogiques à utiliser**

Support d'intervention descendant. Mise en interaction des stagiaires sur la réflexion autour des situations pédagogiques et de perfectionnement du 1C1 (*Les stagiaires issus du BF Jeunes ont été sensibilisés à ces contenus de formation*). Mise en action sur le terrain avec des situations pédagogiques références.

### **Cadre de l'intervention**

3<sup>ème</sup> séquence en présentiel sur le CS1 « Construire le joueur »

**Déroulement de la séquence pédagogique :**

---