

APPRENTISSAGE ET GESTION DU DUEL

P. Vincent, Basket-ball n°637

I. INTRODUCTION

Toute stratégie offensive, à pour but de mettre un joueur en situation de tir favorable, en vue de créer la meilleure réussite possible. Elle peut faire intervenir 2, 3, 4, voire 5 joueurs dans la préparation collective du tir dans le but de créer un avantage pour un joueur.

Dans d'autres cas cet avantage peut être le fruit d'une lutte contre son propre adversaire.

Le tir est facile, quand il est pris avec de l'avance sur la défense (celle-ci étant trop loin pour intervenir directement sur le comportement du tireur au moment de l'action) et quand il correspond à une gestuelle et une distance maîtrisée. Si le joueur sort de son créneau ou ne prend pas le temps d'affaiblir son vis-à-vis (ou tout simplement ne renonce pas au tir) pour finalement tirer, on dira qu'il force le tir. Au tir "**facile**" on opposera la notion de tir "**forcé**".

II. LE DUEL – SES PRINCIPES ET LES AXES DE TRAVAIL

Aller vite est souvent, ce que l'on met en avant pour caractériser les grands joueurs de 1c1, mais en fait c'est bien plus :

- la qualité première de **Jordan** est surtout la maîtrise de la feinte
- et le physique, ce n'est pas seulement être athlétique, c'est aussi savoir mesurer et contrôler ce type d'engagement. Si l'on prend comme exemple **Bodiroga** qui est l'un des meilleurs joueurs d'Europe (et surtout l'un des seuls à qui l'on donne la possibilité de défier son, voire ses adversaires sans aide d'écran) nous pouvons dire sans trop nous engager, que la vitesse n'est pas sa principale qualité. La création d'un avantage sur l'adversaire et /ou son utilisation seront les points clés de la réussite. Il faut : provoquer le déséquilibre en faveur de l'attaque (principe n°1), lire le déséquilibre (principe n°2), et exploiter ce déséquilibre (principe n°3). En situation de jeu, la mise en œuvre des principes 2 et 3 peut être simultanée.

La prise d'avantage dans le 1c1 est dépendante de ces trois principes d'actions, sur lesquels nous devons travailler après une acquisition correcte des mouvements. Ceux – ci sont déterminants pour la réussite du duel, l'outil technique seul ne sert à rien si l'on ne sait pas comment le préparer, quand le placer, comment gérer le contact.

Apprendre à mieux gérer le 1 contre 1, demande de travailler autour de trois axes :

1 – La technique

- Gestuelle des fondamentaux
- Gestuelle des feintes

2 – La tactique

Dans le rapport 1c1, elle permet de provoquer l'adversaire et de choisir.

3 – Le physique

C'est le moteur qui permet de rester lucide, de faire et d'augmenter ses possibilités de choix (aller plus loin, plus vite, plus haut). En situation de compétition, ces axes sont indissociables si l'on veut obtenir la perfection.

III. LES FEINTES OFFENSIVES POUR PROVOQUER LE DESEQUILIBRE DE LA DEFENSE

On les utilise dans 2 cas, pour prendre un avantage (pour déséquilibrer la défense ou pour éviter le contre dans une situation d'avantage.)

3.1. Les caractéristiques de la feinte

La vitesse et l'amplitude sont les caractéristiques essentielles de la feinte que l'on devra organiser en fonction des objectifs visés. Le mouvement à réaliser pour libérer un tir sera différent d'un mouvement ou l'on recherche l'attaque en dribble. Nous les avons classés en deux grandes familles selon l'intention de jeu recherchée:

Provoquer : Le changement de rythme est décisif dans la mesure où le défenseur (en attitude, fléchi) est prêt à réagir. En provoquant la défense par une feinte rythmée on réussira à déplacer le joueur, et donc à le déséquilibrer. Ce moyen est utilisé pour attaquer et pour tirer.

Endormir : Cette stratégie est plutôt utilisée pour masquer les décisions. On va réaliser une feinte lentement, la répéter de façon à altérer la réaction de l'adversaire. Dans le message que l'on envoie à l'adversaire il y a une idée de lenteur, de "mollesse". Il faut savoir que le temps travaille toujours contre la défense. Ce moyen est plutôt utilisé pour attaquer le panier.

3.2. Les moyens "outils" à notre disposition

Outre la balle et la tête, l'utilisation du haut du corps permet également de faire réagir la défense. L'engagement de l'épaule est un des principaux repères que prendra le défenseur (avec le placement des appuis) pour anticiper une attaque, aussi, son utilisation dans le jeu de feinte est importante :

- **Chercher à masquer les mouvements parasites** : souvent la défense anticipe l'attaque grâce à des mouvements parasites; par exemple à cause d'une mauvaise attitude au départ (pas assez fléchi) le porteur placera un pied en arrière et dans ce cas il partira toujours du côté opposé à ce pied.
- **Utiliser un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité** : pour faire réagir l'adversaire il ne faut pas multiplier les feintes à vitesse rapide (comme le font les débutants) car les signaux se superposent et même si la défense est perdue, l'attaquant ne pourra pas enchaîner, la quantité de feintes (son efficacité) passe souvent par un geste court et rapide ou par un geste très ample.

3.3. Reconnaître le déséquilibre

Déséquilibrer l'adversaire est la première action importante, mais elle ne servira à rien si l'attaquant n'est pas capable de repérer ce déséquilibre. La feinte de tir est une arme redoutable mais inefficace si, quand le défenseur est en l'air, le porteur de balle n'attaque pas. Il en va de même pour un déplacement latéral d'un défenseur non sanctionné à l'opposé.

3.4. Comment exploiter le déséquilibre

a) Attaquer la cible

Dans toutes les attaques, on doit gagner le plus de terrain possible, passer le plus près possible de son adversaire pour le contourner, mais être également capable de le déborder. L'idéal étant de se placer entre lui et le cercle (on évite la reprise, le contre). Dans cet objectif, la technique de ce que l'on appelle le pré-appel en mettant l'accent sur l'importance de la longueur d'attaque.

b) Rechercher et utiliser le contact avec la défense dans le jeu face au panier

L'image : L'épaule de l'attaquant touche la hanche du défenseur.

L'action : Pour fixer la défense on doit aller au contact avec l'épaule (cas d'un départ en dribble) ou répéter des "mini-chocs" avec l'épaule en retrouvant son équilibre après chaque action (cas d'une attaque après dribbles).

Le **PRINCIPE** est simple il s'agit d'utiliser **L'ENERGIE** de son adversaire.

Afin d'éviter toute mauvaise interprétation, dire que l'on va rechercher le contact n'est qu'une image. On souhaite déborder, et pour être efficace il faut passer très près du défenseur (volonté de gagner du terrain). Dans le cas d'une défense correcte il y aura contact et il signifiera un **DESEQUILIBRE** momentané de la défense à exploiter par l'attaque.

c) Le choix de tir

C'est l'orientation du contact avec la défense qui déterminera le choix de la technique de tir.

- **Défense loin ⇒ TIR**
- **Défense près ⇒ ATTAQUE**
- **Défense latérale ⇒ CONTRE PIED**
- **Défense statique ⇒ ATTAQUE**

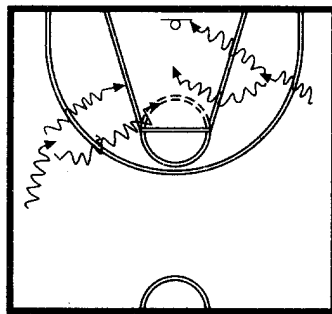
IV. ILLUSTRATIONS

Deux thèmes différents ont été choisis pour développer des situations de 1 c 1 correspondant à des postes de jeu et des actions de jeu différentes.

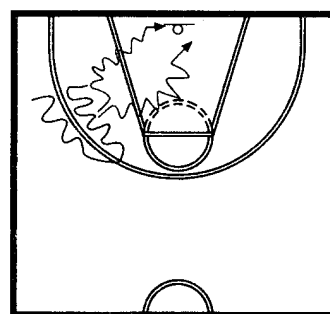
- 1c1 dans le dribble (spécifique meneur de jeu)
- 1c1 après démarquage (spécifique ailier)
- le 1c1 dos au panier spécifique du joueur intérieur sera abordé ultérieurement

4.1. Le 1c1 dans le dribble

1. Fixer, déborder



2 Décaler, attaquer



Les consignes de l'entraîneur

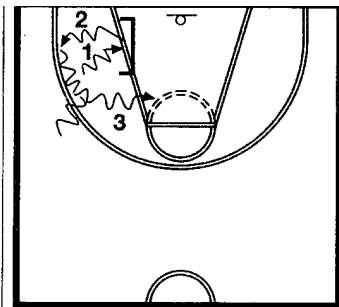
- Interdiction de l'utilisation du reverse.
- L'attaquant n'a droit qu'à 1 seul dribble d'attaque
- On recherche uniquement le tir en course avec ses différentes modalités
- Utilisation de la gamme de tirs en course en 2 temps

- Utilisation de la gamme de tirs en course en 1 temps
- Utilisation de la gamme de tirs en course "INVERSES".
 - impulsion cloche – pied
 - tir à l'amble avec un mouvement des bras associé pour éviter les bras du défenseur

Point clé : la notion de rupture

"C'est quand on recule que l'on est le plus dangereux"...

Même si l'on cherche à développer la qualité de l'attaque, on ne réussit pas tout le temps à déborder son adversaire. Une défense efficace stoppera la progression du porteur de balle en marquant un contact.



Ce contact doit être utilisé, car c'est à ce moment là que la défense est la plus vulnérable (1). On demande à l'attaquant de réaliser un sursaut de recul (2), effectué "sur le temps de contact" il donne un démarquage (un espace) qui oblige la défense à avancer sur la balle : c'est le bon moment pour déclencher la 2^{ème} ATTAQUE (3)

4.2. Le 1c1 après démarquage du joueur extérieur

L'attaquant doit sanctionner la défense chaque fois que cela est possible avant de fixer la cible et de feinter

1. La feinte de départ direct et la position de triple menace:

Le mouvement le plus connu consiste à feinter le tir en avançant le pied du côté du bras tireur (le rocker step). Dans ce cas, la balle est protégée par le genou le plus avancé

Quand on souhaite exercer son agressivité dans le tir ou dans l'attaque en dribble (cette dernière est moins adaptée au jeu de passe) je préfère demander de placer la balle à l'opposé du pied le plus avancé (en la protégeant par un mouvement d'épaule si nécessaire) cette technique est très proche du swing de golf.

LE PIVOTER : On recherchera à positionner le "pied fort" (le pied du côté du bras tireur) toujours devant l'autre. Cela implique donc d'**ENGAGER** ou d'**EFFACER** en fonction du côté du démarquage (un droitier engagera du côté gauche).

INTERETS

- Permet de donner beaucoup d'amplitude au geste (ce qui provoque la défense) et de protéger la balle.
- Position parfaite du corps pour rentrer dans le tir
- Aucune rotation du corps, c'est un mouvement de translation qui facilite les enchaînements. La feinte s'exécute toujours en départ direct. Cela permet de se rapprocher du défenseur sans perdre son équilibre.
- L'arbitre ne sanctionne pas le départ direct après cette feinte.

INCONVENIENTS

- La tenue basse de la balle et excentrée, ne permet pas de réaliser une passe rapide. Cette feinte permet le départ direct permet aussi de revenir dans le tir avec une grande efficacité. l'enchaînement sur le départ direct et associé à un arrêt alternatif est facilité dans la mesure où le joueur se placera toujours sur son pied fort, en second et devant.

2. Les différentes possibilités lors du départ croisé

- Le pré – appel
- Le tir rapide (pose d'appuis rapides sur le dribble)
- Le tir en s'écartant

4.3. La gestion des feintes

Le travail à vide : La feinte peut être considérée comme une technique ayant sa propre gestuelle. A ce titre elle doit d'abord être enseignée sans opposition.

Le travail avec opposition : On demandera au joueur d'attaquer sur 0 ou 1 dribble maximum en prenant tout le temps qu'il souhaite pour déclencher son mouvement. On cherche à centrer l'attaquant sur la qualité de la feinte.





L'apprentissage de la gestion du contact (fondamental) : Dès que les joueurs maîtrisent les gestuelles simples on doit leur opposer de la résistance afin d'apprendre à ressentir les actions et les réactions associées dues à la défense. On apprend à utiliser l'énergie de son adversaire de façon à le contourner tout en contrôlant son équilibre.

Exemples : Dans un espace restreint, on doit sur le départ, placer le pied d'attaque au niveau des appuis de la défense. L'objectif est dans **un premier temps** de retomber exactement derrière le défenseur, c'est à dire sur l'axe attaquant /défenseur. On demandera dans **un second temps** au porteur de balle de faire un demi-tour dans le mouvement, ce qui l'obligera à bien se positionner (épaule contre la hanche du

défenseur). Ce placement lui permettra de pas subir le contact et d'autre part cela lui permettra de revenir derrière la défense ce qui est très important.

Dans un troisième temps, pour aider l'attaquant à mieux sentir le contact et l'inciter à réagir, le défenseur devra pousser vers l'extérieur son adversaire. Cette résistance au débordement devra être contrôlée (utilisée) et non subie.

La gestion du contact par l'attaquant et le choix de tir selon la résistance défensive :

Pas de résistance (glissement) tir en course	Peu de résistance (pré – appel)	Dans le cas d'un contact à 45° (s'écarter)	Dans le cas d'un contact à 90' reverse
			

V. QUELQUES REPERES PEDAGOGIQUES EN GUISE DE CONCLUSION

Après un grand nombre d'essais et d'erreurs le joueur apprendra à reconnaître les fautes défensives, le rôle de l'entraîneur est ici primordial car il donne un retour d'information, en particulier sur les mouvements défensifs ou les positions trop statiques non sanctionnées.

1. Avant de pouvoir maîtriser ce type d'attaque dans des situations de compétition il faudra centrer les joueurs, dans des exercices "d'opposition totale", sur la compréhension de ce qu'ils sont afin de se mettre en situation de réussite.
2. Il faudra aussi les aider à placer leurs spéciaux à partir de ce jeu de feintes appropriées.
3. Ensuite il sera intéressant de demander au défenseur de reconnaître les forces et les faiblesses de l'attaquant afin de s'organiser pour au moins contrarier le porteur de balle sur ces mouvements forts.