

Basketball – Formes d’entraînement: Jouer les duels offensifs avec réussite

Les situations de 1 contre 1 se rencontrent sur tout le terrain. Certaines actions comme l’entre-deux ou le rebond donnent la possession du ballon à l’une des deux équipes. La construction du jeu vise à amener le ballon rapidement et avec assurance vers l’avant, et ce, malgré la défense. À proximité du panier, un duel gagné permet de créer le surnombre, voire de conclure l’attaque.

Bonne vision du jeu, dribble avec les deux mains, explosivité (changement de direction, accélération maximale et freinage instantané, saut en extension) et confiance en soi sont les prérequis pour s’imposer dans les duels.

Sommaire

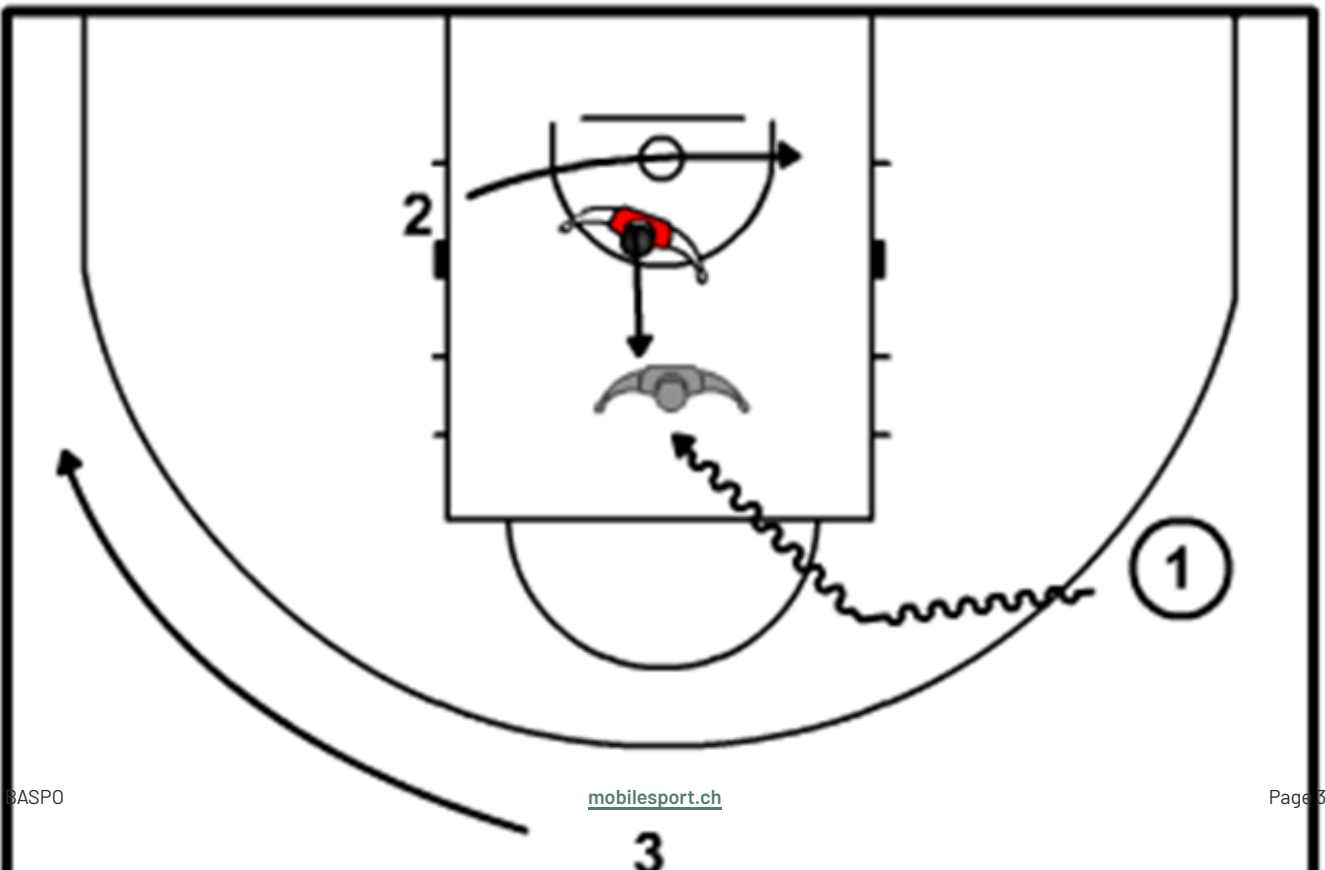
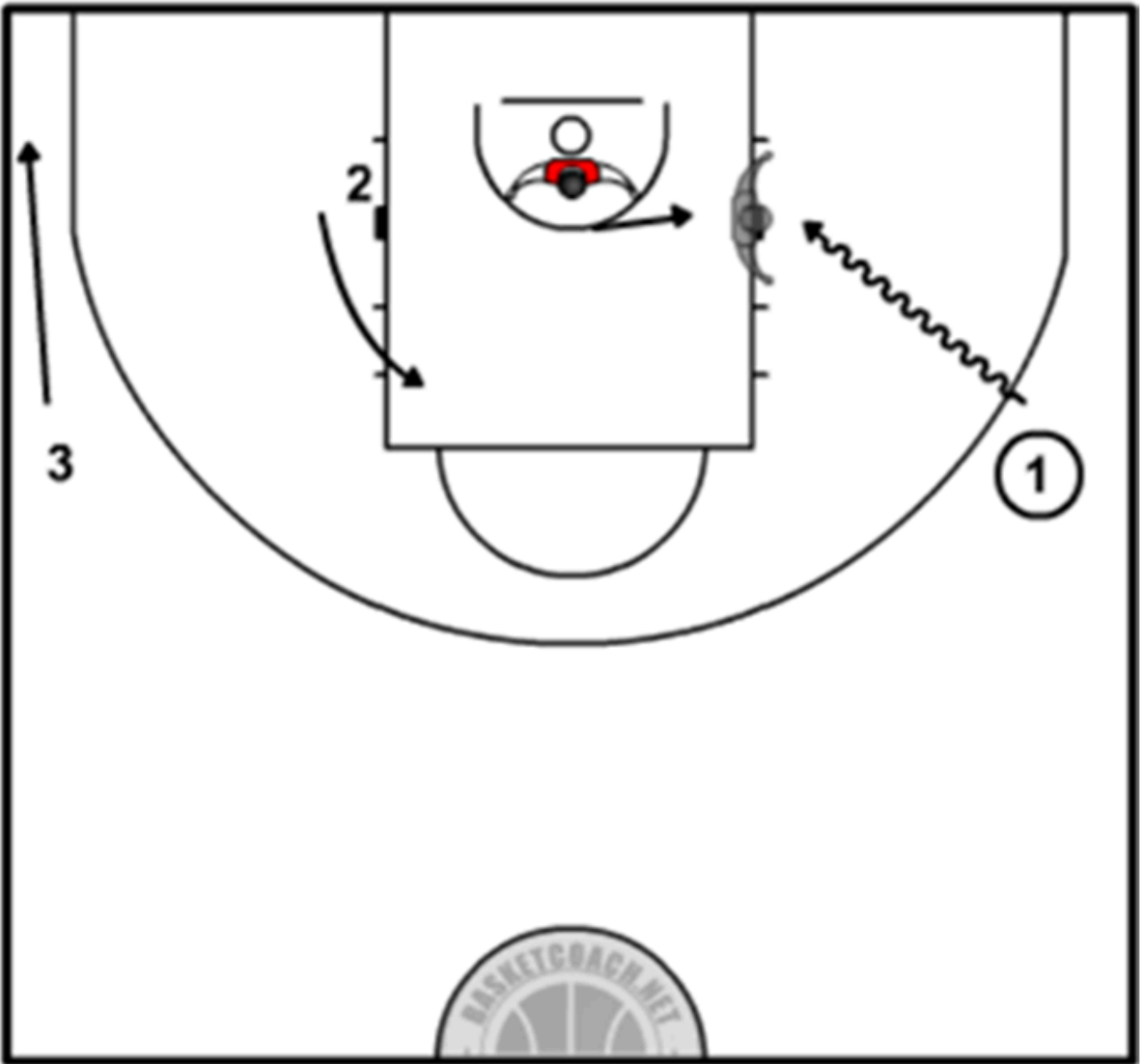
- [Duels: dribbler, tirer ou passer](#)
- [1:1 – Tout terrain](#)
- [Duel en attaque](#)
- [Lire la défense et décider](#)

Autres exercices de Swiss Basketball

- [Collaboration simple en attaque](#) (pdf)
- [Bases de l’attaque](#) (pdf)

	①	Joueuse/Joueur avec ballon		Passé	
	①	Joueuse/Joueur avec ballon		Dribble	
	1, 2, 3	Joueuse/Joueur sans ballon		Arrêt en deux temps	
	oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Défenseur-e		Arrêt en un temps	
	ou C	Coach	REB	Rebond	
	ou A	Assistant-e		Zone préférentielle	
	ou		Déplacement sans ballon		Panier
		Tir			Cônes, medicine-ball, Swissbal
					Ballon

Duels: dribbler, tirer ou passer



Choisir le dribble vers le panier ou la passe en fonction de la situation de jeu.

1 attaque le panier. Selon le comportement de la défense, elle ou il va au panier ou passe à 2 ou 3, démarqués, qui se sont déplacés selon les règles du spacing et du timing; recevoir et tirer.

Points de coaching

- Prendre la bonne décision (lecture)
- Aller au panier avec détermination pour conclure
- Passer le ballon à une main directement du dribble (pocket pass)
- Passer en position d'équilibre le long de la ligne de fond
- Respecter les règles du timing pour couper

Progression

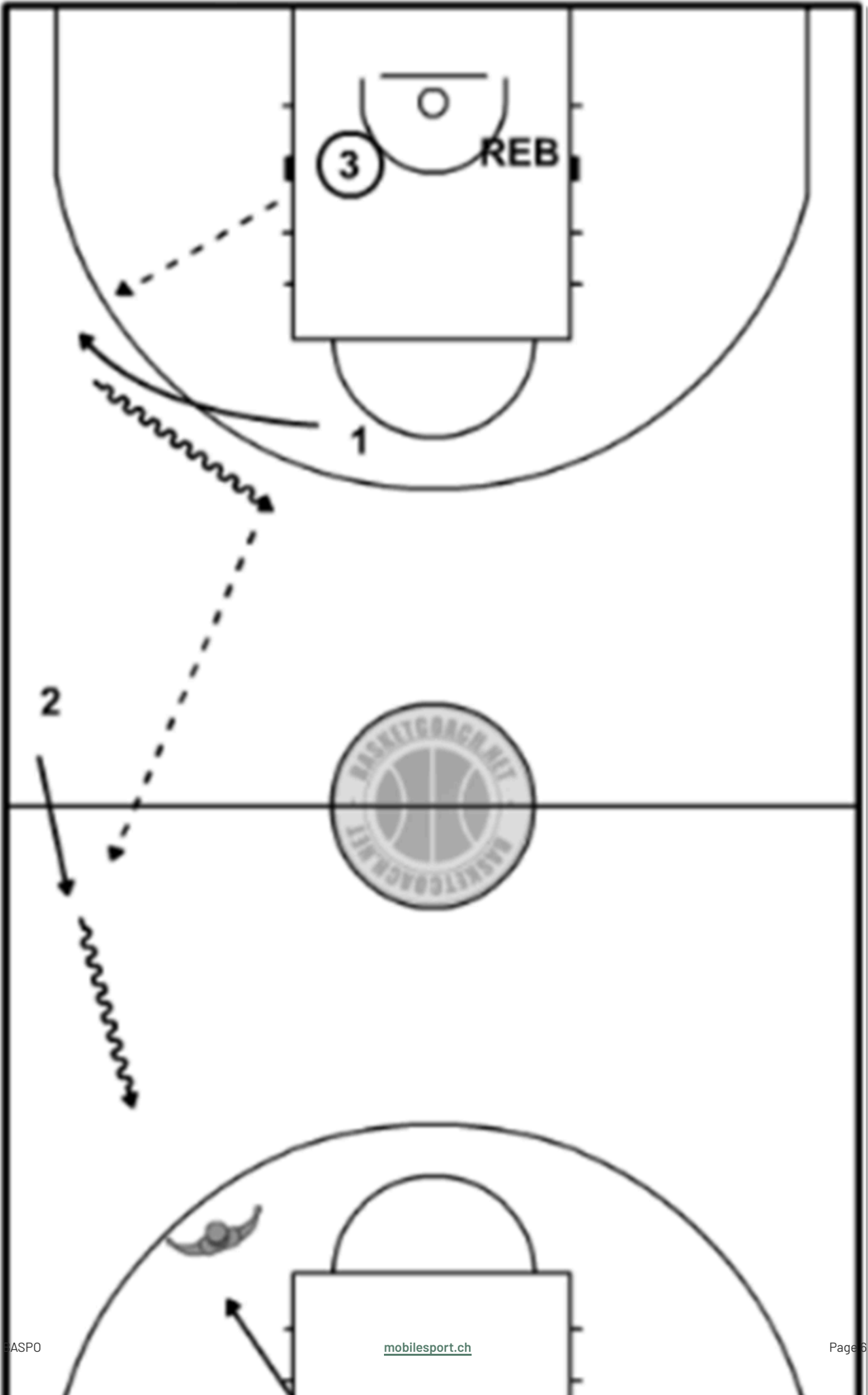
3:1 → 3:2 → 3:3 en situation plus facile → 3:3 en situation de jeu

Questions de développement

- À quoi fais-tu attention pour décider?
- As-tu réceptionné le ballon dans une position favorable suite à ton duel 1:1? Si non, que dois-tu changer?
- Après un duel gagné, as-tu exploité cet avantage (tir réussi ou passe)? Si non, que dois-tu changer?

[Vers le sommaire](#)

1:1 – Tout terrain



Entraîner le 1:1 sur tout le terrain.

1 reçoit la première passe, dribble vers l'avant et passe à 2 qui reçoit et joue 1:1. Si la ligne de pénétration est libre, 2 va directement au panier. Si le défenseur est sur la ligne de pénétration, 2 peut se déplacer latéralement et attaquer le panier. Si le défenseur est en mouvement, 2 attaque du côté de son pied avant.

Points de coaching

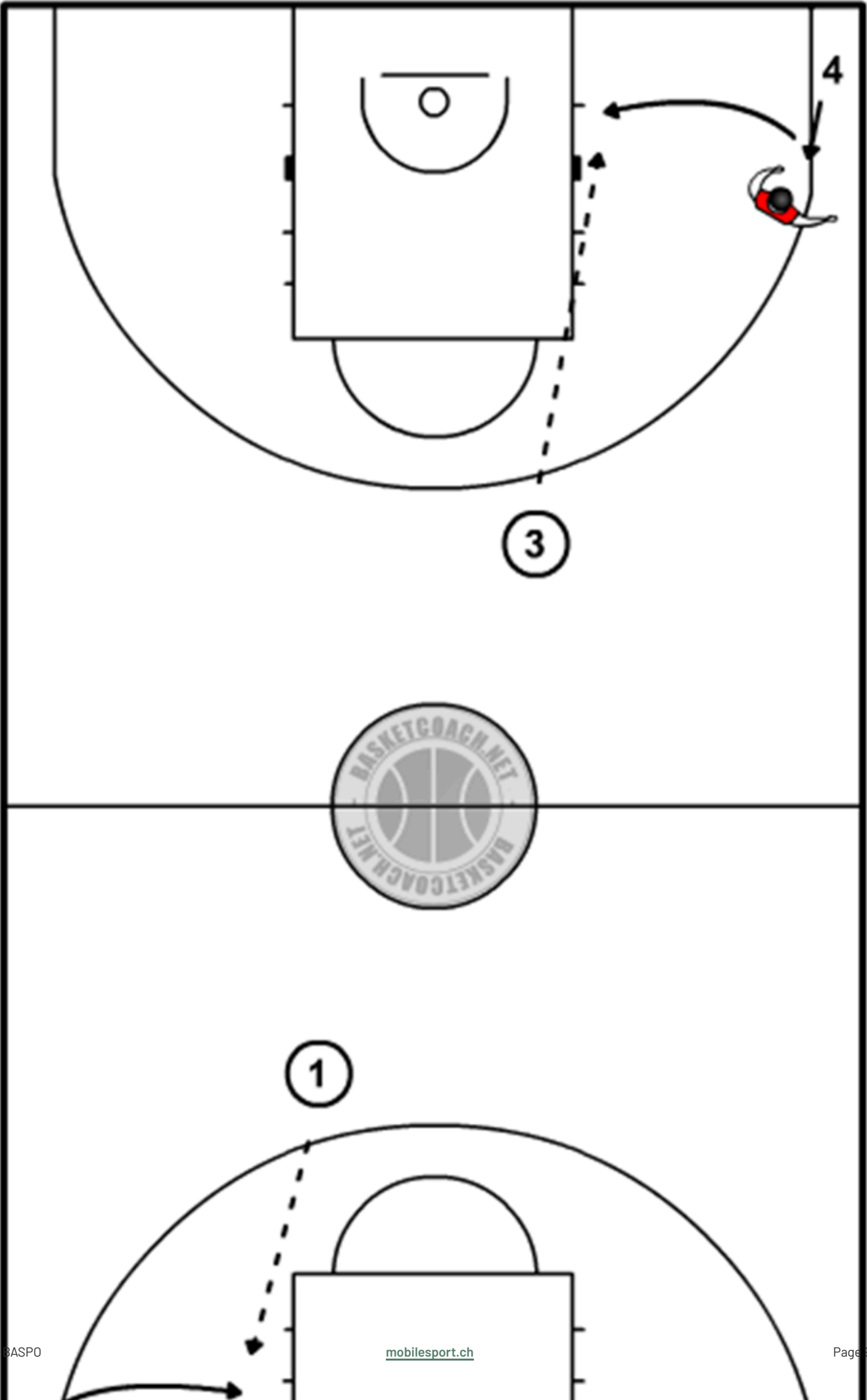
- Amener le ballon rapidement vers l'avant
- Lire la position des pieds du / de la défenseur-e
- Attaquer avec agilité et explosivité

Progression

Sans défense → une option à la fois → toutes les options → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → de un à trois défenseurs

[Vers le sommaire](#)

Duel en attaque



Lire la défense et choisir la meilleure solution.

2 lit la position du / de la défenseur-e. Si son bras est sur la ligne de passe, 2 coupe devant. Si son épaule est sur la ligne de passe, 2 coupe derrière.

Points de coaching

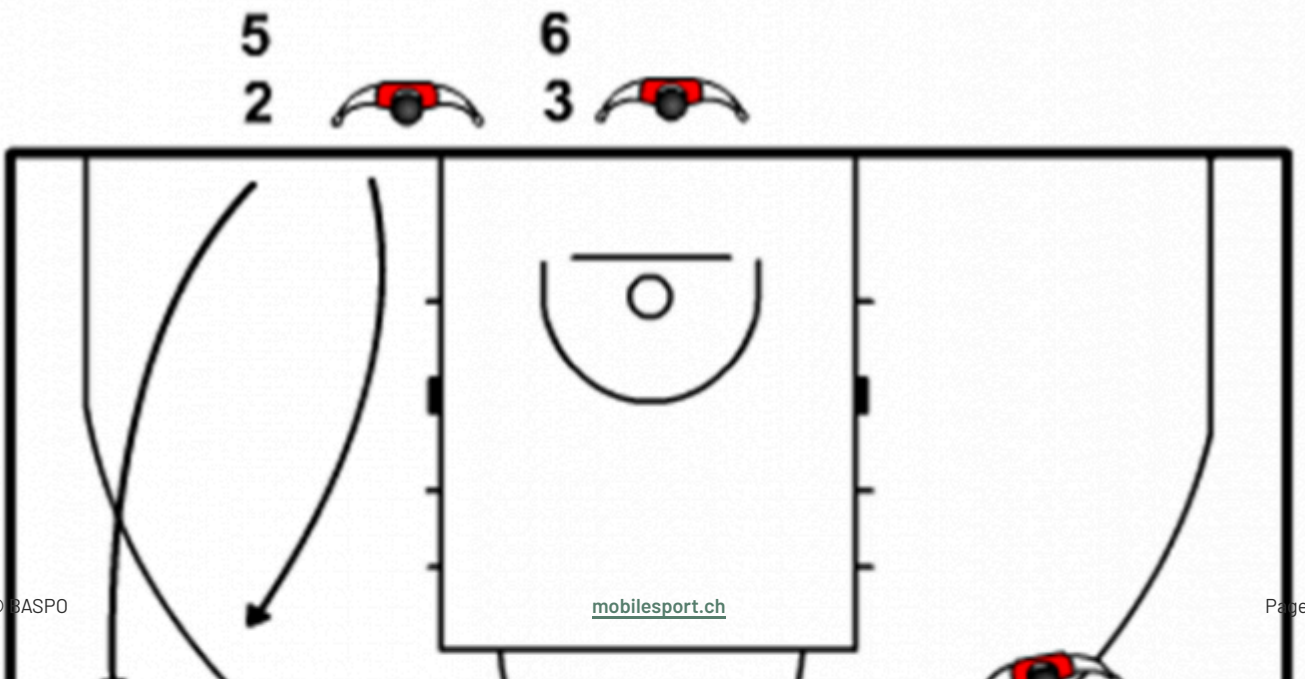
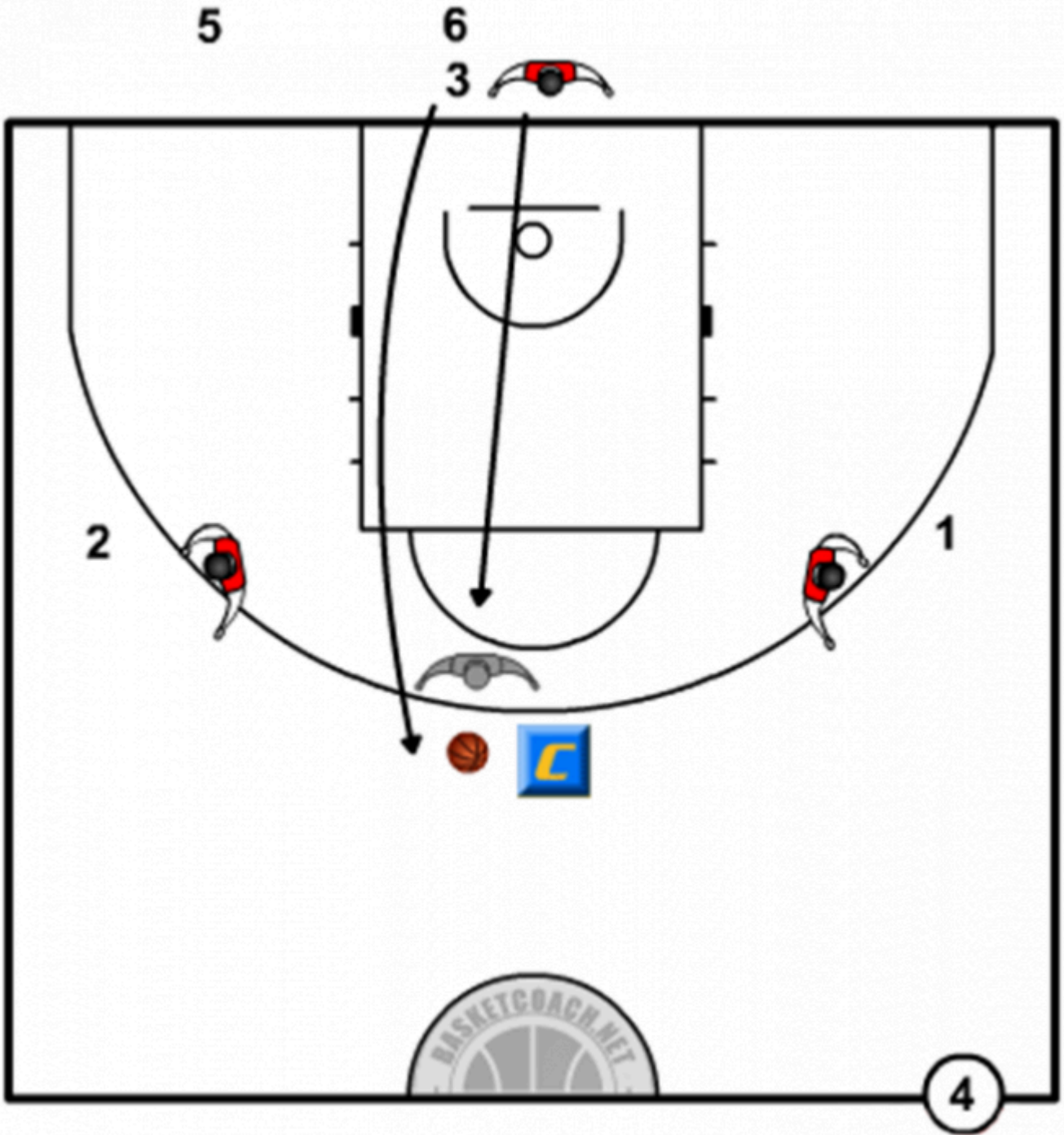
- Effectuer un premier pas long et explosif en passant le défenseur avec son pied
- Protéger le ballon en allant au panier
- Rester stable malgré le contact physique

Progression

Sans défense → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → donner la situation de jeu → balle au gagnant

[Vers le sommaire](#)

Lire la défense et décider



Décider en fonction de la situation en 1:1, 2:2 et 3:3.

1 joue 1:1. Si elle ou il ne réussit pas à conclure, elle ou il passe le ballon à C. 2 fait un appel de balle, la reçoit et joue le 1:1. Si 2 n'arrive pas à dépasser son adversaire en 1:1, elle ou il redonne le ballon à C. 3 coupe pour une passe main à main avec C et le jeu se poursuit en 3:3.

Points de coaching

- Aller au panier avec agressivité
- Avoir un timing correct pour la passe (mouvement pour la réception du ballon)
- Savoir quand favoriser la passe au coach ou jouer 1:1

Progression

Varié la position de départ en attaque → balle au gagnant

[Vers le sommaire](#)

Source: Frey, D. (2023): Manuel Basketball. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO