

OPTIMISATION DU 1 CONTRE 1

1- Définition

L'optimisation du 1 c 1 consiste à valoriser les compétences techniques acquises en y associant les valeurs mentales, pré-tactiques et physiques.

2- Points de repère

 **Mental :**

Accepter que le geste technique ne soit pas productif immédiatement.
Confiance en soi ! Avoir la volonté de tenter les 1 c 1 malgré le manque de réussite.



 **Pré-tactique :**

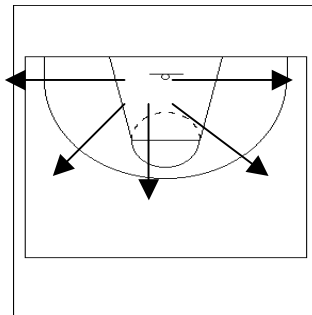
Connaître les gestes offensifs suivant : multimenace, départs croisés, départs directs, tirs en course, et savoir en exploiter un, très efficacement (avoir un point fort).





 **Physique :**

Associer le travail physique au travail technique (vitesse d'exécution)
Utiliser ses capacités physiques pour gagner les duels.




3- Formes de travail

-  Mettre en place des formes de travail attrayantes proche des conditions de match (duels / contrats)
-  Utiliser des couloirs variés comme ci-dessous :



-  Pour faciliter les repères des joueurs matérialiser les couloirs (plots).
-  Limiter le nombre de dribbles (2 à 3 maximum)
-  Augmenter progressivement l'attitude du défenseur (passif vers actif)
-  Amener la situation de 1 c 1 après une passe, un tir, un rebond.

4- Conseils pédagogiques

-  Utiliser une pédagogie différenciée en mettant les joueurs par niveaux.
-  Penser à faire changer les binômes (changer d'adversaires).
-  Présentation théorique du thème, en particulier sur les points de repères.

5- Indicateurs de réussite

- Etre capable mentalement de ne plus refuser les 1 c 1 en match.
- Etre capable de prendre conscience de l'efficacité d'un point fort à l'entraînement.