

EXERCICES PRATIQUES

Exercice 1 : Perfectionnement des différents lâchers de balle

Consignes : 1 ballon par joueur, 3 plots.

▶ Les joueurs sont placés en colonne derrière la ligne de fond.

▶ A dribble, contourne les plots 1 et 2 pour effectuer un tir en course côté droit, récupère son ballon, contourne les plots 1 et 3 pour effectuer un tir en course côté gauche, puis récupère son ballon, contourne le plot 1 pour effectuer un tir en course de face.

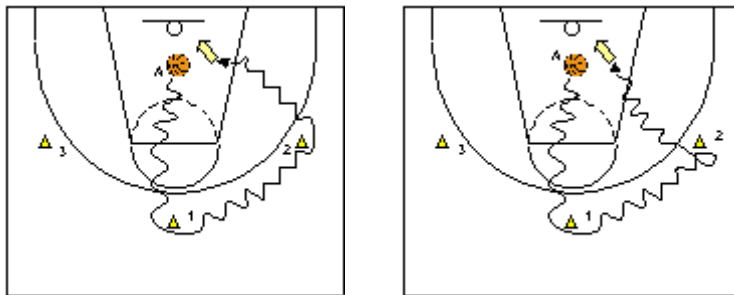
▶ A chaque série de 3 tirs, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

Variantes :

▶ augmenter le rythme (1 seul dribble après les plots 1, 2 ou 3) ;

▶ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;

▶ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.



Exercice 2 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1^{er}), 2 plots.

▶ A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon. C passe à B qui tire, etc.

▶ A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés) ;

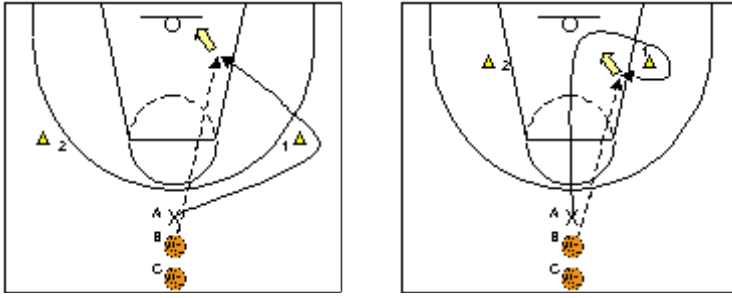
▶ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;

▶ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.

Variantes :

▶ même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire.

▶ le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer.



► **Exercice 3 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle**

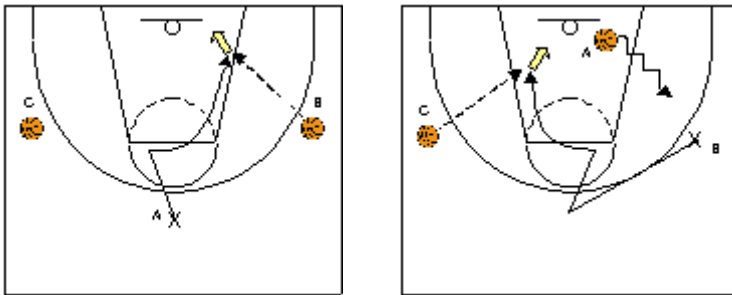
Consignes : 3 joueurs au minimum, 2 ballons.

► A fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.

► A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.

► B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aiguillage en tête de raquette, etc.

Variantes : le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

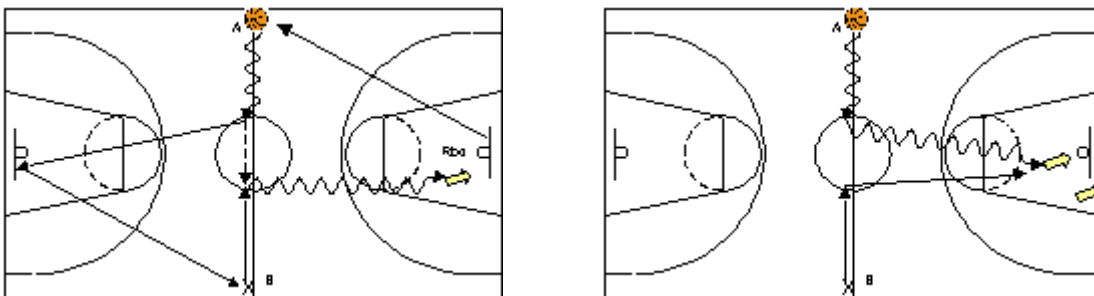


► **Exercice 4 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique**

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

► **Exercice 4a :** A et B vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

► **Exercice 4b :** Les 2 premiers joueurs vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.



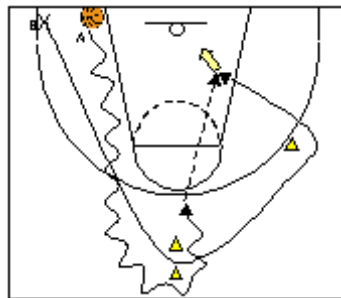
► **Exercice 5 : Tir en course après passe et déplacement court**

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

► Au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner les plots situés près du rond central (A contourne en dribblant le plot le plus éloigné, B en courant le plot le moins éloigné). B va ensuite contourner le plot situé dans l'aile opposée, puis reçoit le ballon de A et tire en course.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

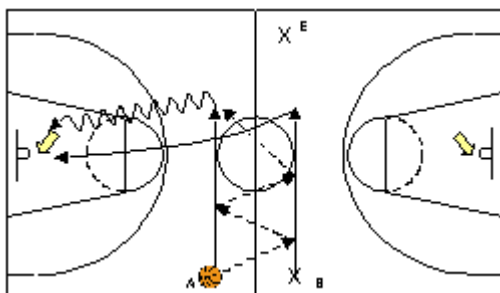


► **Exercice 6 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique**

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

► A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.



► **Exercice 7 : Tir en course après passe et déplacement court**

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

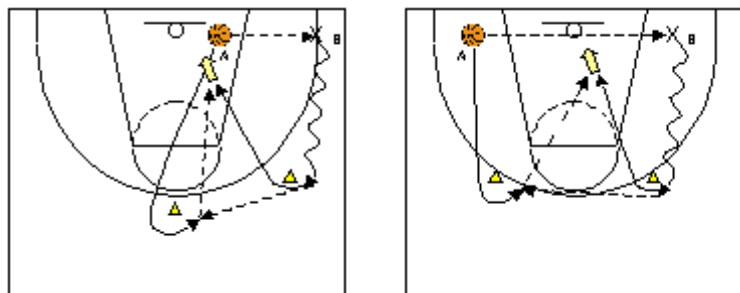
► A passe à B et va contourner un plot placé dans l'axe panier-panier. B dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que A. B passe à A et se démarque en coupant vers le panier. A fait la passe à B qui tire.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes :

► Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

► Evoluer dans les couloirs latéraux et centraux.



► **Exercice 8 : Perfectionnement du tir en course avec opposition**

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

► B se positionne sur la ligne à trois points face à l'entraîneur qui est dans le rond central. A se positionne avec un ballon sur la ligne des lancer-francs, derrière B.

► L'attaquant sprinte en dribblant vers le panier. Le défenseur ne peut intervenir que lorsque l'attaquant apparaît dans son champ de vision.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.).

