

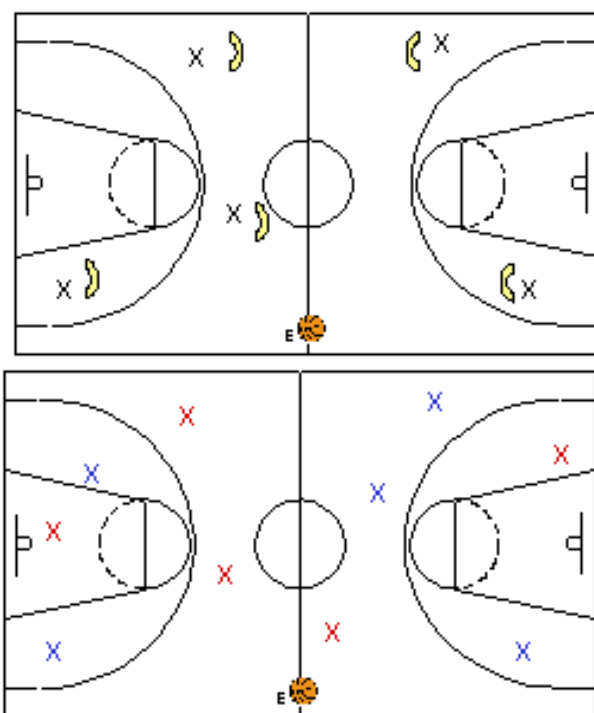
Amélioration de la perception du porteur de balle

Exercice 1 : Vitesse de réaction et perception du jeu

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

- Les joueurs courent par 2 sur le terrain ; au signal de l'entraîneur, remise en jeu pour l'équipe désignée : l'entraîneur indique le lieu de la remise en jeu, le panneau attaqué, et donne des consignes de jeu (jeu sans dribble, avec nombre limité de dribbles, etc.).

Variante : les joueurs ne sont pas regroupés en couple attaquant-défenseur au départ et courent librement sur tout le terrain. Au signal de l'entraîneur, en plus des consignes à respecter, les défenseurs doivent rapidement prendre en charge un attaquant.

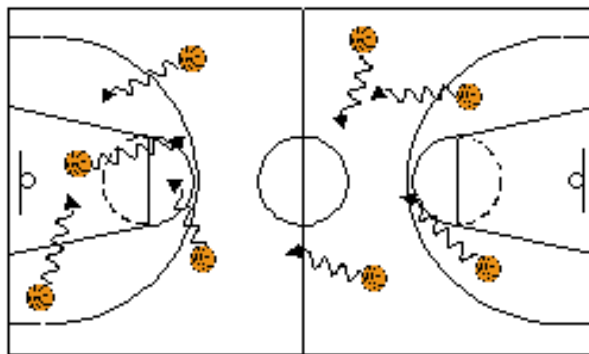


Exercice 2 : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes : 6 à 8 joueurs , 1 ballon par joueur.

- Les joueurs dribblent sur l'ensemble du terrain.
- Au signal de l'entraîneur :
 - les joueurs posent leur ballon et tentent d'en récupérer un autre le plus vite possible ;
 - les joueurs posent leur ballon et vont toucher une ligne de touche avant de récupérer un autre ballon.
 - les joueurs posent leur ballon et font une roulade avant de récupérer un autre ballon.

Variante : Donner un gage au dernier joueur qui récupère son ballon (5 pompes).



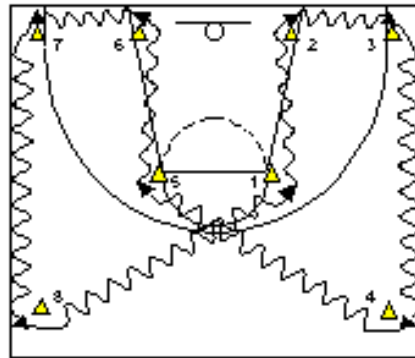
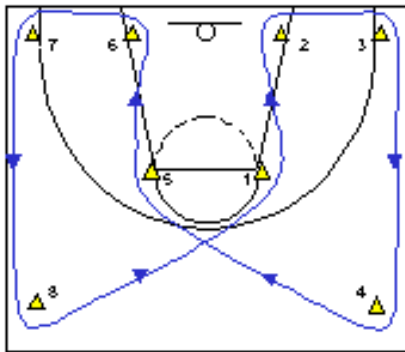
Exercice 3 : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes : 8 à 10 joueurs, 8 plots, 1 à 4 ballons.

- Les joueurs courent les uns derrière les autres en suivant le parcours proposé et en s'espacant les uns par rapport aux autres.
- L'entraîneur rajoute progressivement des ballons (de 1 à 4) et diminue petit à petit le nombre de dribbles autorisés (de 3 à 1).
- Le joueur qui n'a pas de ballon en sollicite un (un appel de balle) ;
- Le joueur qui a le ballon respecte le nombre imposé de dribbles et peut s'arrêter et pivoter pour passer.

Variantes :

- possibilité de réaliser un dribble de renversement aux plots 2 et 6 ;
- possibilité de tir en course entre les plots 1 et 2 ou 5 et 6.
- possibilité de tir en suspension entre les plots 1 et 5.

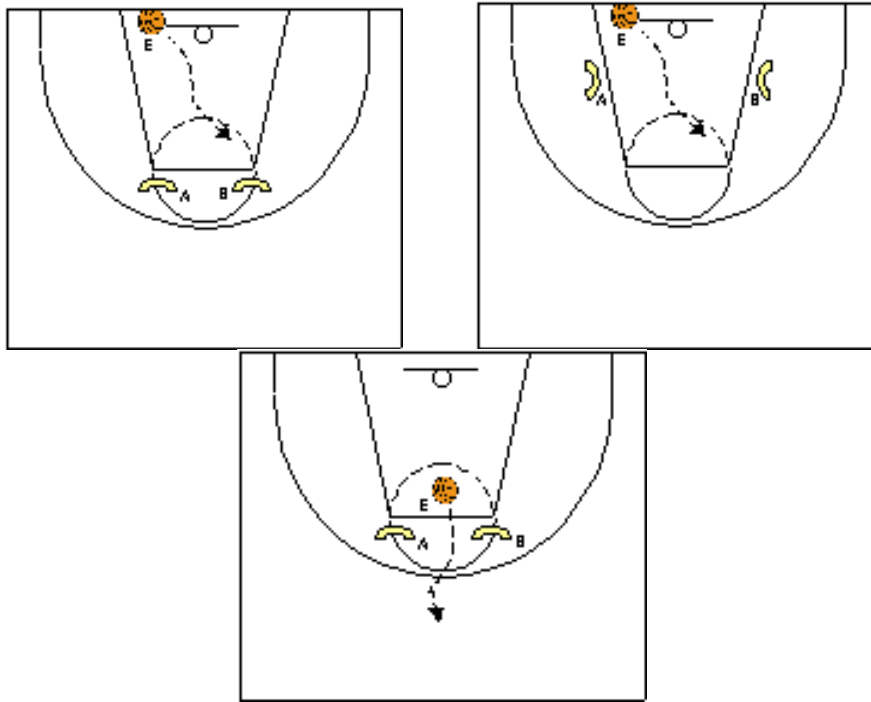


Exercice 4 : Améliorer la perception visuelle et auditive

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- Les 2 joueurs sont placés le long du couloir des lancer-francs et sont orientés vers les lignes de touche.
- L'entraîneur fait rebondir une fois le ballon ; dès que les joueurs entendent le rebond, ils tentent de se saisir du ballon avant le partenaire et jouent le 1 contre 1.
- Les joueurs peuvent changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (postes médian, dans les ailes à 45°).

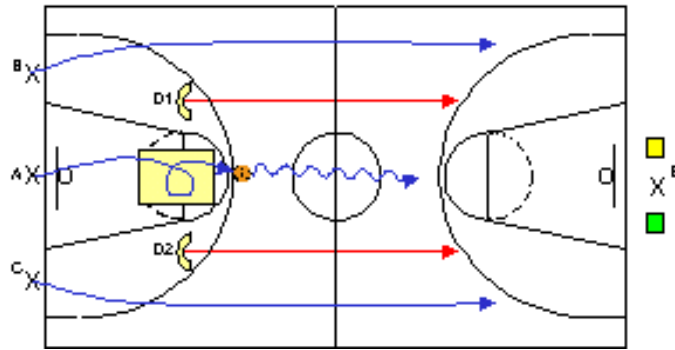
Variantes : On peut exécuter l'exercice sur tout le terrain. L'entraîneur pourra faire rouler le ballon, ou varier plus librement l'amplitude de ses passes avec rebond. Dans ce cas, on sollicite aussi bien la perception visuelle que la perception auditive.



Exercice 5 : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : 3 attaquants sont placés en ligne de fond ; 2 défenseurs sont placés le long de la ligne de touche au niveau des lancer-francs ; un tapis est placé sur la ligne des lancer-francs et un ballon est posé derrière le tapis. L'entraîneur est placé sous le panier adverse avec 2 chasubles de couleurs différentes.

- Les 3 attaquants démarrent au signal du coach ; l'attaquant placé sous le panier fait une roulade sur le tapis, récupère le ballon et annonce la couleur proposée par l'entraîneur ; les 2 défenseurs démarrent lorsque l'attaquant au centre se saisit du ballon.
- Les joueurs se retrouvent alors dans un situation de 3 contre 2. Les attaquants doivent systématiquement annoncer la couleur proposée par l'entraîneur à chaque réception du ballon avant de réaliser toute autre action (passe dribble ou tir).



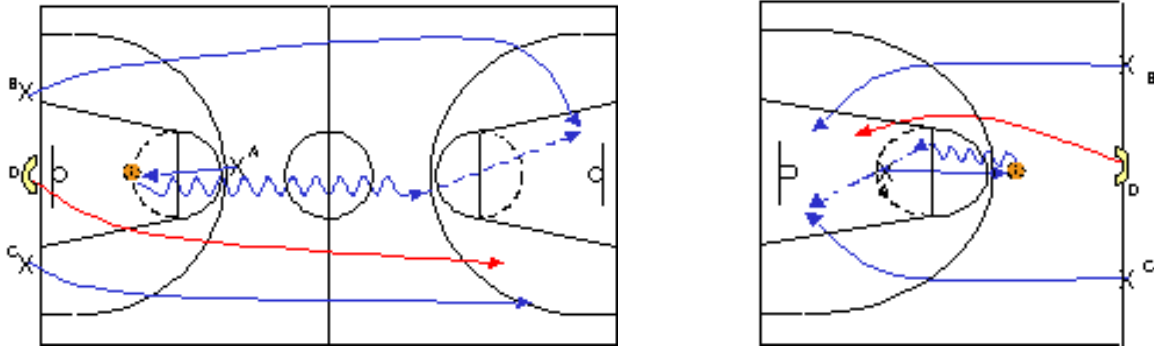
Exercice 6 : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : Le ballon est posé sur la ligne pointillée des lancer-francs. Un attaquant A est face au panier, en tête de raquette ; 2 autres attaquants, B et C, sont sous le panier, en ligne de fond, face au panier adverse ; un défenseur D est placé entre B et C.

- Lorsque A va prendre le ballon, il va pivoter et courir le plus vite possible en dribblant vers le panier adverse ; ses partenaires B et C partent en sprint dans les couloirs latéraux au moment de la prise du ballon, afin de dépasser A et de recevoir le ballon pour tirer ; A choisit l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.

Variantes :

- On met 2 défenseurs qui choisissent préalablement leur joueur (A, B ou C).
- On pratique l'exercice sur demi-terrain : A prend le ballon, pivote et regarde s'il peut passer ou partir en dribble le plus vite possible pour tirer.



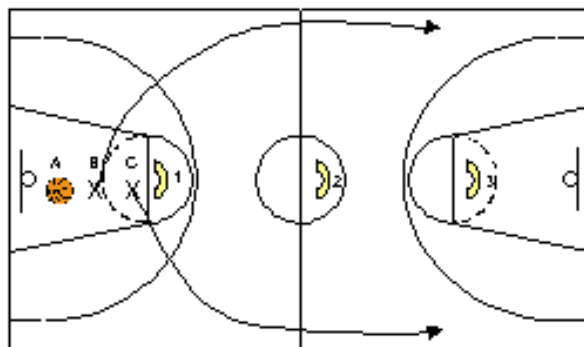
Exercice 7 : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs placés dans les cercles du couloir central, 1 ballon.

- Les 3 attaquants font des claquettes contre la planche ; au signal sonore, le joueur qui a la balle joue le 1 contre 1 face au défenseur 1 ; les deux autres joueurs courent dans les couloirs latéraux pour jouer un 3 contre 2 contre 2 et 3.

Variantes : Si la réussite n'est pas suffisante, on peut :

- enlever un défenseur ;
- lui donner un handicap (par exemple, limiter son rayon d'action).



Exercice 8 : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes : 2 équipes de 2 joueurs jouent simultanément à 2 contre 2 sur le même panier (jouer sur toute la largeur du demi-terrain).

- Dans un 1er temps, l'entraîneur ne donne pas de consignes particulières : les joueurs sont obligés de s'informer (observer) constamment sur l'espace, le ballon et ses partenaires. Ensuite, l'entraîneur peut imposer certaines formes de jeu (passe et va, etc.).

Variantes :

- Même disposition initiale en rajoutant l'obligation d'échanger le ballon entre les 2 équipes avant de pouvoir tirer au panier.
- Même disposition initiale avec échange de joueurs dans les équipes sans qu'il y ait échange de ballon.

