

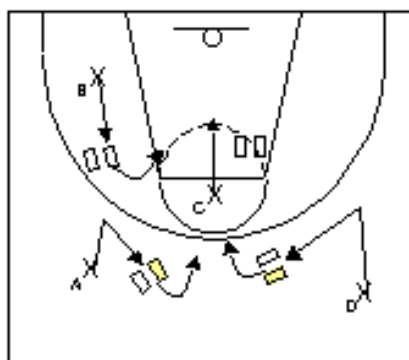
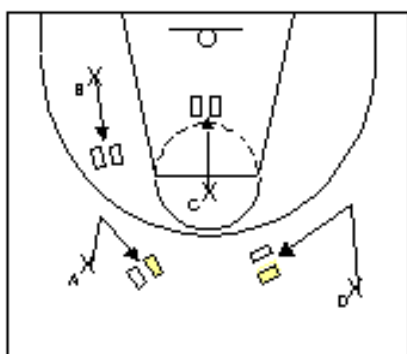
Amélioration de la qualité des appuis

Exercice 1 : Perfectionnement des arrêts et des appuis

Exercice 1 : Les joueurs courent à vitesse réduite autour du terrain, chaque mouvement s'effectue sur deux tours.

- Course avant, course arrière, course avant jambes tendues vers l'avant, course arrière talons-fesses ;
- Course avant + arrêt simultané + position fondamentale + course avant ;
- Course avant + arrêt simultané + 3 sauts latéraux + course ;
- Course avant + arrêt alternatif droite gauche + course avant + arrêt simultané + course avant + arrêt alternatif gauche droite.

Exercice 2 : Les joueurs se déplacent et au signal de l'entraîneur, il s'arrêtent (en 1 temps ou en 2 temps) puis pivotent face au panier, adoptent une attitude de triple menace et exécutent quelques feintes à vide (de départ, de tir, de passe).

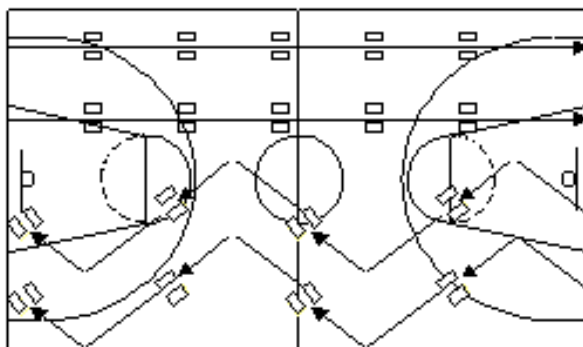


Exercice 2 : Perfectionnement des arrêts et des appuis

Consignes : Les joueurs placés en vagues.

- courent en ligne droite et réalisent au signal de l'entraîneur un arrêt simultané ou alternatif ;
- courent en ligne droite et réalisent au signal de l'entraîneur un changement de direction suivi d'un arrêt simultané ou alternatif.

Variantes : il est possible de donner un ballon à chaque joueur et de travailler le même exercice en combinant dribble de progression, changement de main et dribble de protection.



Exercice 3 : Vitesse et coordination des appuis

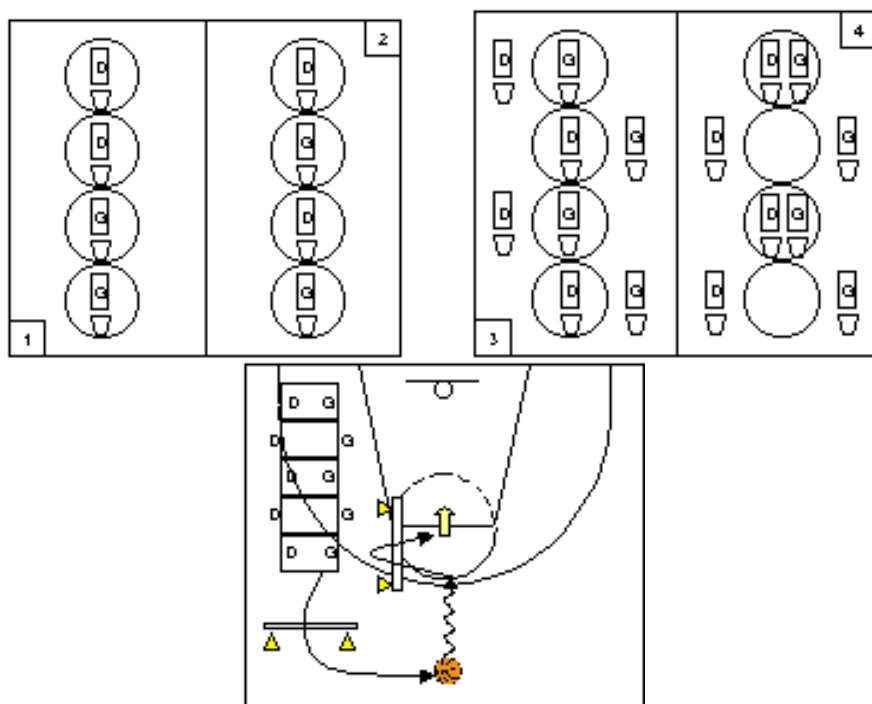
Consignes : Avec des lattes ou des cerceaux, l'entraîneur construit un tracé en ligne droite avec des intervalles réguliers, croissants ou décroissants.

- Demander aux joueurs de placer un appui dans chaque intervalle : 2 appuis successifs (1) ou alternance des appuis (2).
- Demander aux joueurs de traverser les intervalles en alternant un pied intérieur et l'autre extérieur (3) (appuis écartés à largeur

d'épaule) ou en alternant les appuis à l'intérieur de l'intervalle puis à l'extérieur (4).

Variantes : Au signal, enchaîner le parcours suivant :

- intervalles ;
- franchir le banc ;
- sprint pour prendre la balle ;
- dribble jusqu'au banc ;
- 4 bonds latéraux (gauche + droite) ;
- tir + rebond et nouvelle tentative de tir si 1^{er} tir manqué.

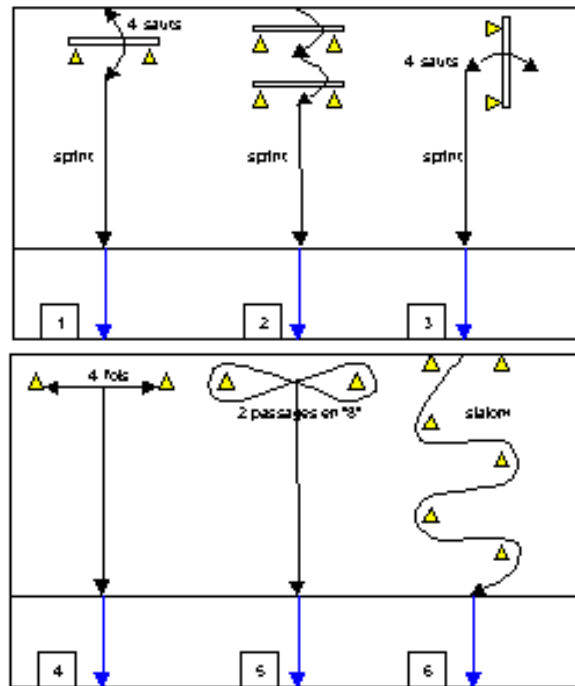


Exercice 4 : Vitesse et perfectionnement des appuis

Consignes : Travail par atelier.

- Atelier n°1 : sauts latéraux (4)+ sprint.
- Atelier n°2 : double bonds + sprint.

- Atelier n°3 : sauts avant-arrière (4) + sprint.
- Atelier n°4 : déplacements latéraux (4) + sprint.
- Atelier n°5 : 2 déplacements en " 8 " (buste face à la ligne de touche opposée).
- Atelier n°6 : slalom + sprint.

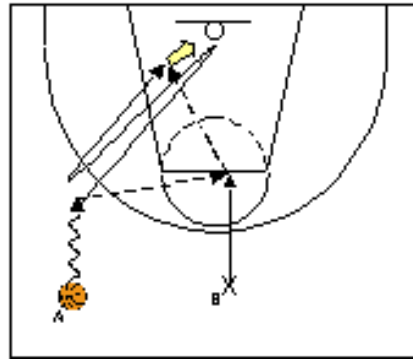
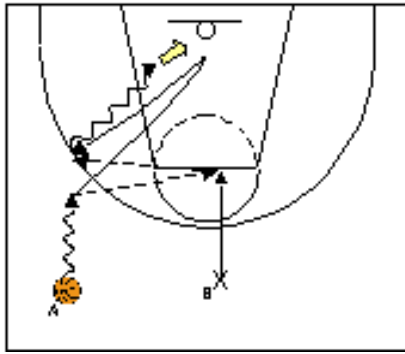


Exercice 5 : Perfectionnement des appuis dans les démarquages

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- A dribble jusqu'à la ligne des 3 points et s'arrête en position de triple menace ;
- B sprinte jusqu'au poste haut, s'arrête et reçoit le ballon ;
- A effectue soit un démarquage en V, soit un démarquage en back-door ;
- B passe à A qui tire en course.

Rotations : Les joueurs reviennent par l'extérieur du terrain et inversent les rôles.



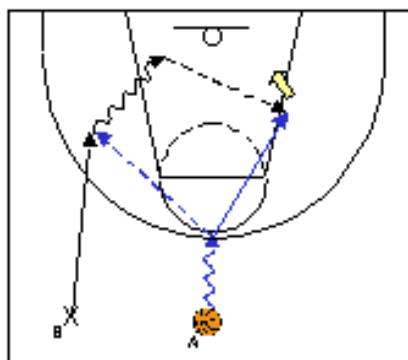
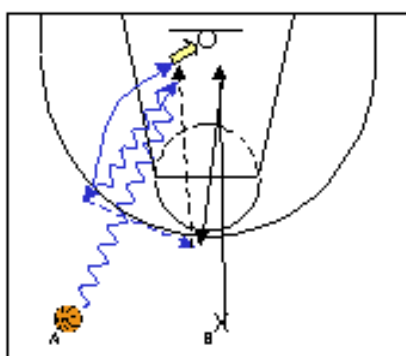
Exercice 6 : Perfectionnement des appuis dans le dribble

Exercice 1 : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- A dribble jusqu'à l'entrée de la zone réservée, puis ressort derrière la ligne des 3 points tout en faisant face au cercle ;
- B sprinte jusque sous le cercle, marque un arrêt, puis ressort à 3 points, dans l'axe panier-panier ;
- A passe à B puis coupe au panier ; B redonne le ballon à A dans la zone réservée qui tire.

Exercice 2 : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- A dribble jusqu'à la ligne des 3 points, s'arrête et passe à B qui a sprinté dans l'aile ;
- A coupe dans l'aile opposée ; B dribble vers le cercle, puis passe à A qui tire en suspension ; A varie ses appuis : soit alternatifs, soit simultanés ;
- B effectue ensuite le rebond.



Exercice 7 : Améliorer le pré-appel et l'appel précédant le tir

Consignes : 1 colonne de joueurs sans ballon dans le cercle central ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur le côté ; une haie au niveau de la ligne des lancer-francs.

- Le porteur de balle démarre en dribbles et longe la ligne des 3 points jusqu'à arriver à la prolongation de la ligne des lancer-francs. Le non-porteur démarre en même temps, franchit la haie et reçoit la passe du porteur pendant le saut. Il retombe et tire au panier.

Rotations : Le porteur de balle change de colonne après sa passe. Le tireur prend son rebond et change de colonne.

Variantes : On rajoute un tapis derrière la haie.

- Le tireur doit être capable de s'équilibrer et monter droit (gainage) après une impulsion frontale ou latérale.

