

Amélioration des qualités de vitesse

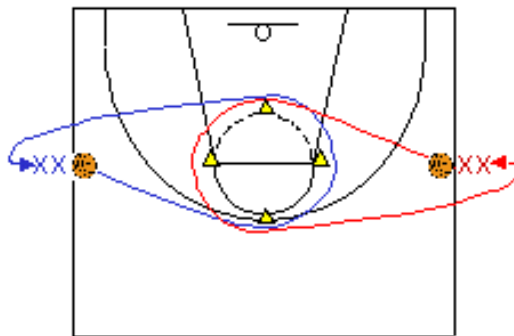
Exercice 1 : Vitesse de déplacement et coordination

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon par colonne, 4 plots.

Les joueurs vont faire une course relais ; chaque joueur va contourner le cercle matérialisé par des plots, avant de faire rouler le ballon entre les jambes de ses coéquipiers (pas de tricherie).

- Relais n° 1 : passer un médecine-ball dans son dos et course avant
- Relais n° 2 passer un médecine-ball dans son dos et course arrière
- Relais n° 3 : passer un ballon entre ses jambes et course avant
- Relais n° 4 : passer un ballon entre ses jambes et course arrière
- Relais n° 5 : dribble main droite
- Relais n° 6 : dribble main gauche
- Relais n° 7 : dribble + toucher 4 fois les plots latéraux (à gauche avec la main gauche et à droite avec la main droite)
- Relais n° 8 : dribble de protection en V (regarder par dessus son épaule)

Rotations : suivant le nombre de joueurs dans les colonnes, faire un ou plusieurs passages.

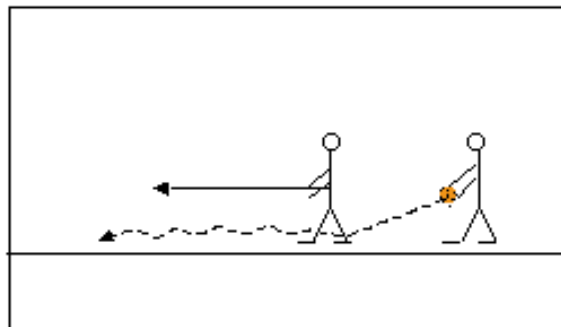
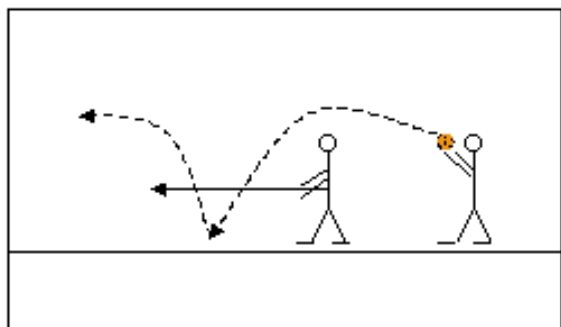


Exercice 2 : Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement

Consignes : 1 ballon pour 2.

- Le joueur avec ballon se place derrière le joueur sans ballon et lance le ballon par dessus son coéquipier (dans l'axe ou légèrement à gauche ou à droite) de façon à ce que le ballon rebondisse. Le joueur sans ballon doit récupérer ce dernier avant le 2ème rebond.

Variante : Le joueur avec ballon le fait rouler ; dans ce cas, son partenaire, dès que le ballon rentre dans son champ visuel, doit essayer de l'attraper avant qu'il ne passe la ligne médiane.



Exercice 3 : Améliorer de la vitesse de réaction et de déplacement

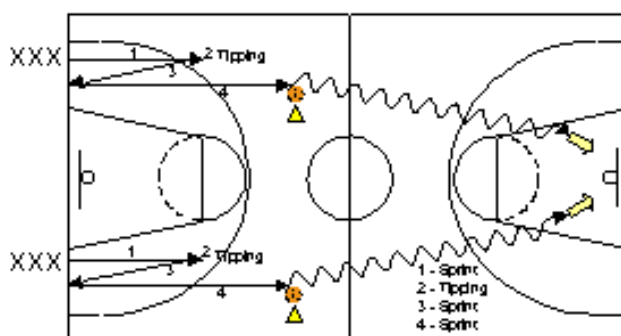
Consignes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots, 2 ballons (posés initialement sur les plots).

- Au 1er signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque colonne sprinte jusqu'à la ligne des lancer-francs (1), et fait du tipping au minimum pendant 5 secondes (2) ;
- Au 2ème signal de l'entraîneur, les 2 joueurs sprintent jusqu'à la ligne de fond (3), puis vers le plot situé un peu avant la ligne médiane (4) ; les joueurs se saisissent alors du ballon et doivent

tirer en course sur le panier d'en face en utilisant 3 dribbles au maximum.

Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ;
récupération : 2 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.

Variantes : remplacer le tir en course par un tir en suspension.



Exercice 4 : Améliorer de la vitesse de réaction et de déplacement

Exercice 1 : 1 colonne de joueurs sans ballon, 3 plots.

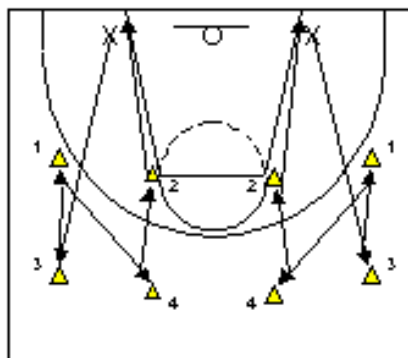
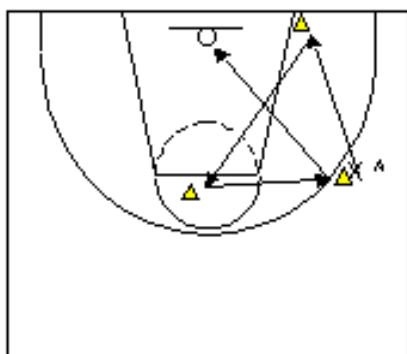
- Reproduire le parcours indiqué sur le diagramme. Finir le parcours par un toucher de cercle ou de planche.
- On réalise une compétition chronométrée entre les joueurs (le temps doit être compris entre 4 et 7 secondes).

Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ;
récupération : 2 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.

Exercice 2 : 2 colonnes de joueurs sans ballon, 4 plots numérotés de 1 à 4 par quart de terrain.

- L'entraîneur annonce des numéros dans un ordre aléatoire (par exemple, 3, 1, 4 et 2) ;
- Au coup de sifflet, les deux joueurs sprintent pour aller toucher les plots dans l'ordre indiqué par l'entraîneur, puis ils reviennent ligne de fond ; le dernier joueur arrivé effectue 5 pompes.

Variante : même exercice avec un ballon.



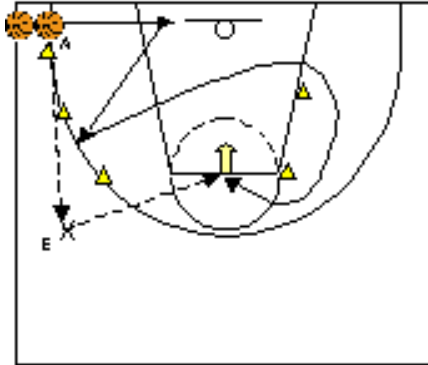
Exercice 5 : Travail d'appuis et de vitesse d'exécution

Consignes : 1 colonne située dans le coin du terrain, les 2 premiers joueurs possèdent un ballon.

- Au coup de sifflet, les deux joueurs situés sur chaque demi-terrain partent en même temps. A passe à l'entraîneur, puis se dirige vers la raquette en longeant la ligne de fond ; A ressort dans l'aile en touchant la ligne à 3 points avec les pieds, puis coupe dans la raquette, tourne autour des plots et reçoit la balle au poste haut après un arrêt alternatif droite-gauche pour un tir.
- A près son tir, A prend le rebond, passe à un joueur sans ballon situé dans la colonne située sur l'autre moitié de terrain.

Variante :

- travailler à gauche comme à droite ;
- varier les types d'arrêt (alternatif, simultané) ;
- varier les types de démarquages et les positions de tirs ;
- sanctionner le joueur le moins rapide.



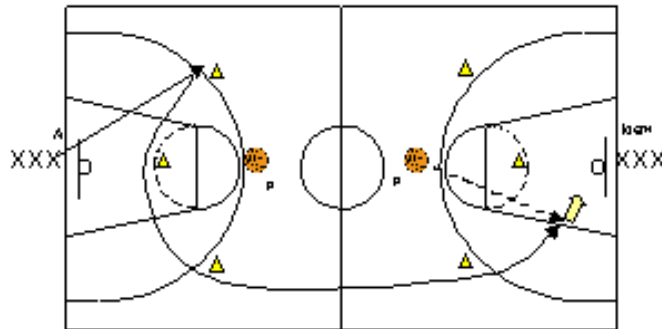
Exercice 6 : Travail de sprint et tir de contre attaque

Consignes : Une colonne de joueurs sous chaque panier, un passeur dans chaque demi-terrain au niveau de la ligne à 3 points face au panier.

- Le 1er joueur de chaque colonne s'élançe au coup de sifflet ; il va toucher le plot situé à sa gauche, puis revient passer derrière les deux autres plots. Après une course dans le couloir latéral, A reçoit le ballon du passeur P pour un tir en course sans dribble. Cet exercice se fait sous forme de concours, et le groupe perdant devra faire des pompes.

Variantes :

- travail à réaliser à droite comme à gauche ;
- varier la finition du tir : lay-back, tir à 45°, etc.



Exercice 7 : Travail de l'intensité défensive et contre attaque

Consignes : Une colonne sous chaque panier ; un entraîneur situé dans l'aile sur chaque demi-terrain avec un ballon.

- Le joueur A enchaîne les déplacements défensifs suivants :
 - pas glissés (1 et 2) ;
 - course de repli (3) ;
 - tipping (3) ;
 - sprint (5) puis pas croisés (6 et 7).
- A intercepte ensuite le ballon que l'entraîneur lui lance (8), puis va marquer le plus rapidement possible sur le panier adverse.

Variantes :

- travail à réaliser à droite comme à gauche ;
- varier la finition du tir : lay-back, tir à 45°, etc.

