

Exercice 1 : Perfectionnement des appuis durant le dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

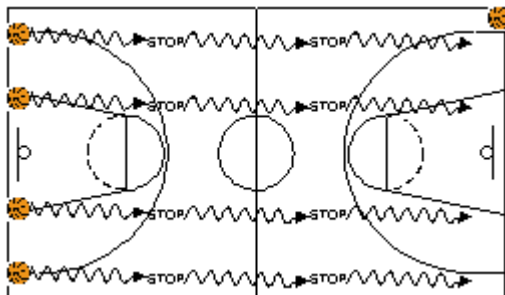
▶ Placés en vagues, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble (qui devient de protection) durant 3 secondes ; après chaque arrêt, les joueurs redémarrent en dribble de progression.

Rotations : 2 séries de 5 répétitions par joueurs (chaque série avec une main différente).

Variantes :

▶ Après chaque arrêt, les joueurs reculent de 3 pas en dribblant d'une seule main ou en alternant main et main gauche.

▶ Faire un suicide en dribblant, mais en restant toujours face au panier d'en face (reculer en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche).

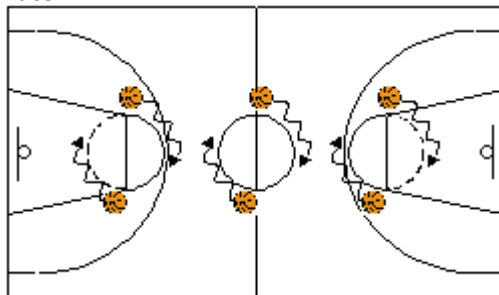


Exercice 2 : Améliorer la vitesse spécifique du dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

▶ Les joueurs se placent par 2 à l'extérieur du cercle, l'un face à l'autre ; L'un d'eux doit poursuivre l'autre sans pénétrer dans le cercle et jusqu'à le toucher.

Rotations : 6 séries de 1 minute

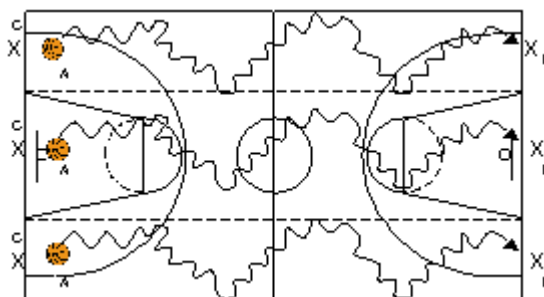


Exercice 3 : Apprentissage des changements de main

Consignes : Travail par vagues sur la largeur ou la longueur du terrain.

▶ Enchaîner les quatre types de changement de main : simple, avec renversement, dans le dos, entre les jambes.

Variantes : Utiliser des plots pour imposer le nombre des changements de direction à réaliser.



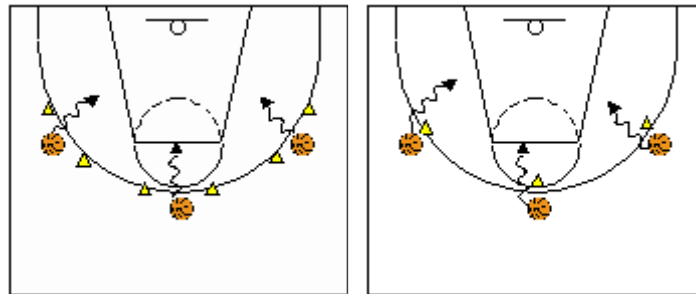
Exercice 4 : Apprentissage des départs en dribble

Consignes : 1 ballon par joueur, 6 plots.

- ▶ A tour de rôle, chaque joueur réalise un départ en dribble;
- ▶ Faire des séries de 3 départs identiques à chaque position ;
- ▶ Après avoir effectué un tour complet (passage aux 3 positions), les joueurs changent la forme du départ en dribble : main droite, main gauche, départ direct, départ croisé.

Rotations : Après chaque série de 3 départs en dribble, les joueurs tournent d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre.

Variantes : Afin de se rapprocher du contexte réel avec opposition, il est possible de placer un plot devant chaque joueur ou de positionner un défenseur statique

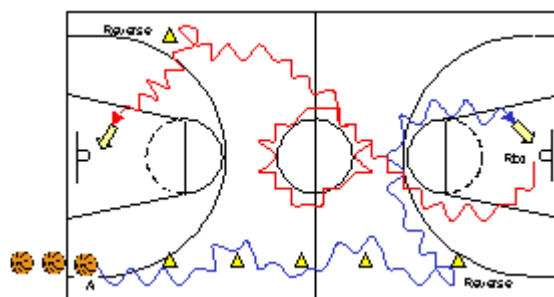


Exercice 5 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ▶ Le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots, réalise un reverse au niveau du dernier plot, puis va tirer en course après avoir contourné le rond des lancers francs ;
- ▶ Après avoir pris son rebond, le joueur va contourner en dribblant le rond central, fait un reverse au niveau du dernier plot, enchaîne avec un tir en course, puis prend à nouveau son rebond et va se placer dans la file d'attente.

Variantes : on peut changer de côté et varier la forme des tirs (en course, en suspension).

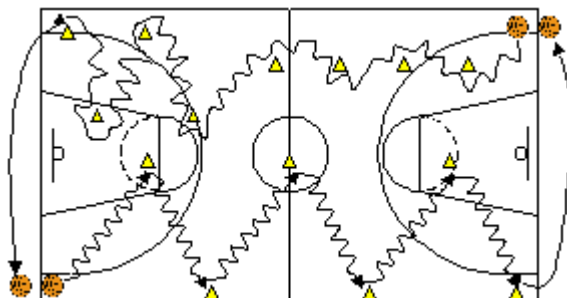


Exercice 6 : Apprentissage des changements de main

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ▶ Sur la première demi-largeur de terrain, le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots avec des changements de main simples ;
- ▶ Sur la deuxième demi-largeur de terrain, le joueur réalise des changements de main avec renversement ou des dribbles dans le dos au niveau des plots.

Variantes : on peut changer de côté et rajouter des tirs (en course, en suspension) au niveau de chaque panier.

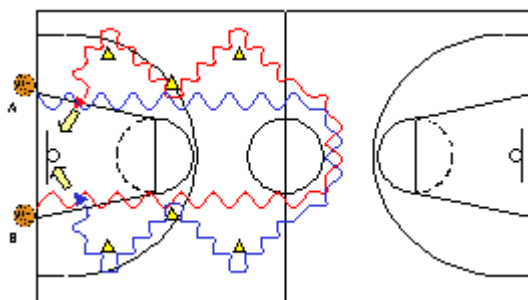


Exercice 7 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ▶ Les joueurs sont répartis en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée ;
- ▶ Le premier joueur de chaque colonne va en dribbles jusqu'au rond central qu'il contourne, puis slalome entre les plots du quart de terrain opposé avant d'aller tirer (en course ou en suspension suivant les consignes de l'entraîneur) ; après son tir, le joueur récupère son ballon et va se placer dans la colonne opposée.

Variantes : réaliser l'exercice sous forme d'un concours ; dans ce cas, chaque joueur reste dans sa colonne d'origine après avoir tiré ; la première des deux équipes à marquer dix tirs en course gagne (on inverse les colonnes après chaque manche).



Exercice 8 : Perfectionnement de la conduite de balle

Consignes : chaque joueur dispose d'un ballon et place un foulard dans la partie arrière de son short ; former 2 équipes.

- ▶ Au signal de l'entraîneur et pendant une durée déterminée, les joueurs de chaque équipe doivent voler le maximum de foulards aux joueurs de l'équipe adverse tout en dribblant. Les joueurs ont le droit à l'immunité s'ils s'assoient en conservant leur dribble (1 seule fois par séquence).

Rotations : Séquences de 30 secondes. Comptabiliser puis reprendre.

Variantes :

Chaque joueur est seul face aux autres ; dans ce cas, plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; zone à l'intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs).

