

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

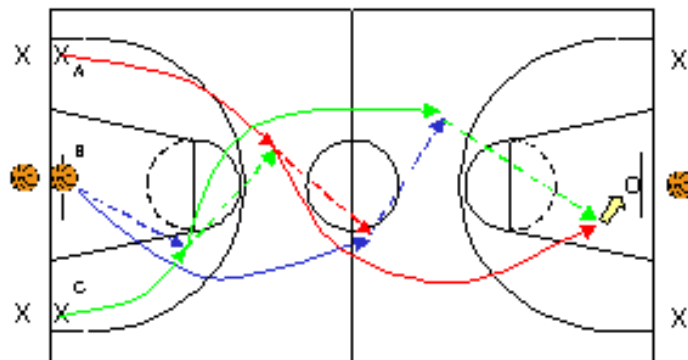
- *Criss-cross à 3 joueurs :*

- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
- A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- etc...

Remarque : après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

Variantes :

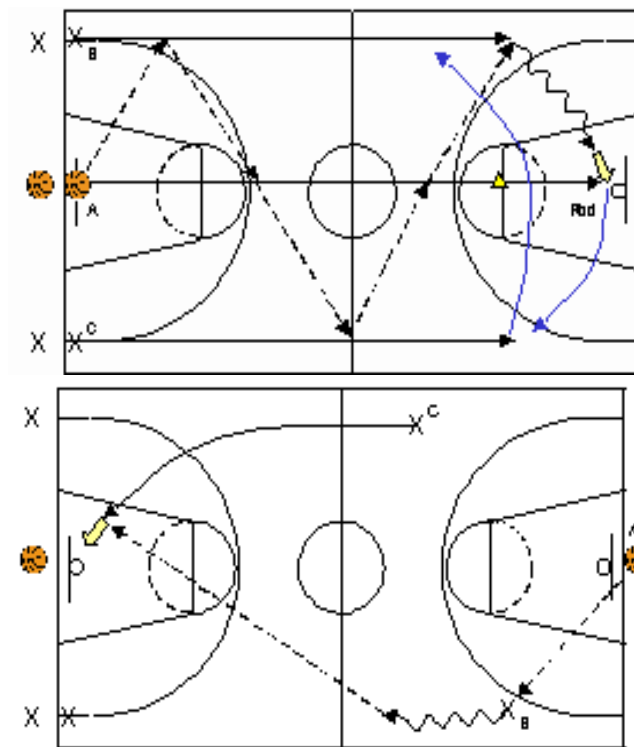
- Travail par vagues ou en aller-retour.
- Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.



Exercice 3 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

- Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.



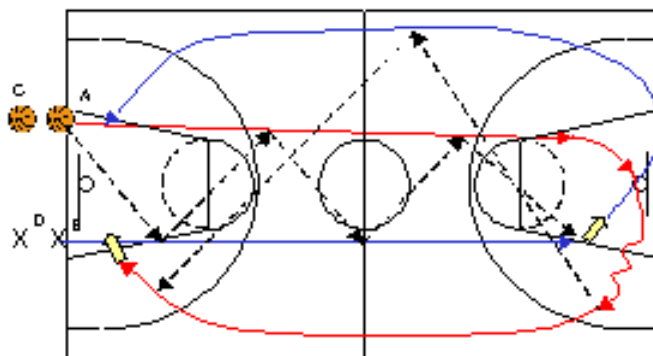
Exercice 4 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

- A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le

couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

Remarque : les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête.

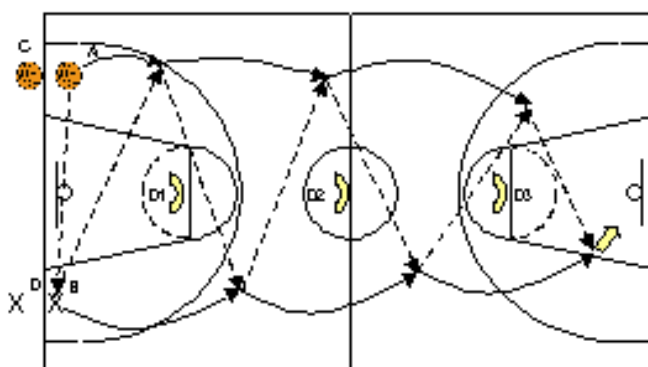


Exercice 5 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles.

- D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ;
- A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).

Rotations : B ⇒ A ⇒ D3 ⇒ D2 ⇒ D1 ⇒ B.

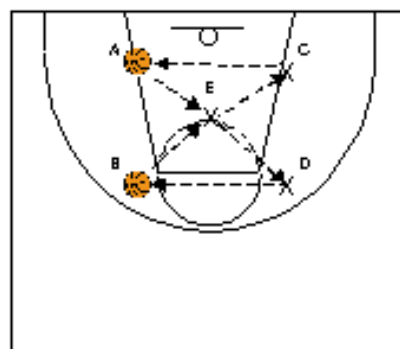
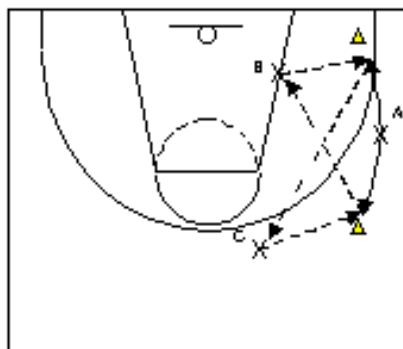
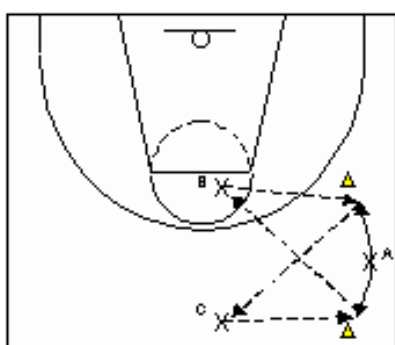


Exercice 6 : Enchaînement de passes en mouvement

- **Exercice 1** : Groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots. Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables.

Variantes : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.

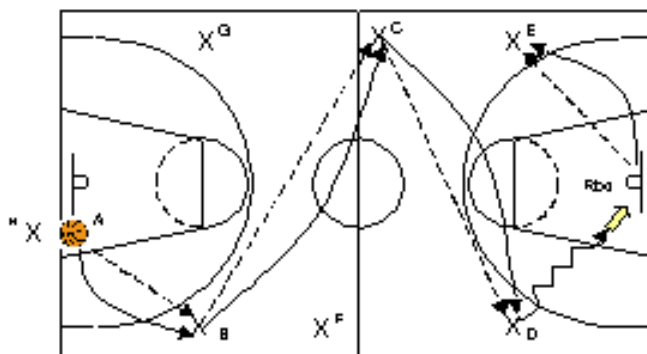
- **Exercice 2** : 5 joueurs, 2 ballons. Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence.



Exercice 7 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

l'exercice lorsque D déclenche son tir.

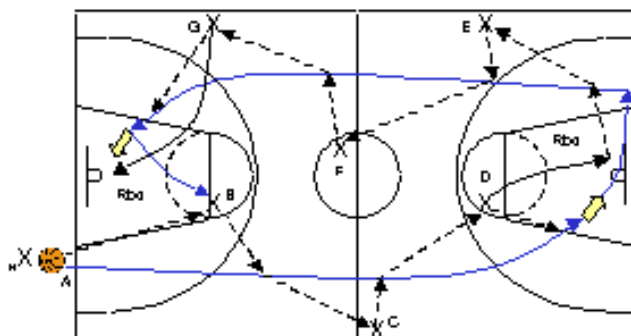


Exercice 9 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

- A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.*
- Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;*
- Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.*

Rotations : Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2ème passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne (après rebond et passe à H) ; A prend la place de B.

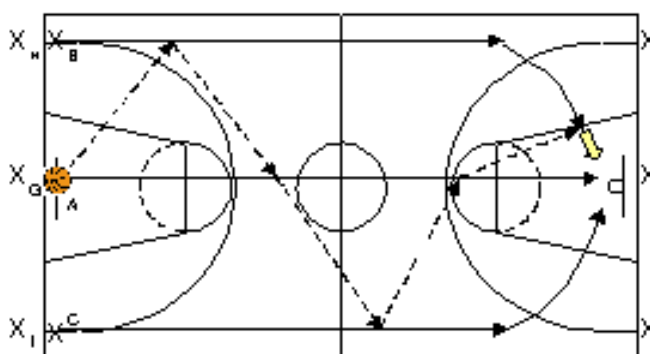


Exercice 10 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

- Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).

Variantes : lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer).



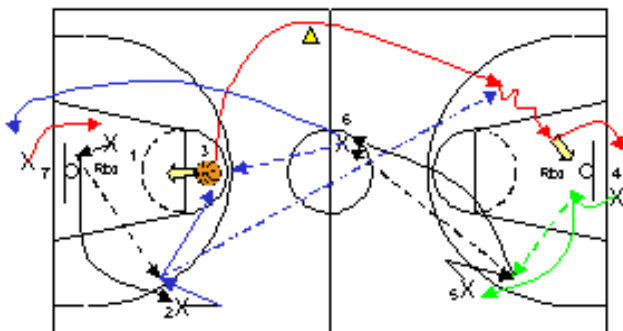
Exercice 11 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 7 joueurs minimum ; 1 ballon ; 1 plot.

- Le joueur 3 tire au panier ; 1 prend le rebond et fait la passe de dégagement sur 2 ; simultanément, 3 prend le couloir de l'ailier et avance vers l'autre panier ; 2 lui fait une longue passe de type "baseball" ; 3 tire au panier puis se place derrière la ligne de fond ; 4 se place au rebond et récupère le tir de 3, fait la sortie de balle sur 5 qui donne à 6, qui lui même donne à 2 qui a remplacé 3 au niveau de la ligne des lancer-francs.

Rotations : 1 ⇒ 2 ⇒ 3 ⇒ 4 ⇒ 5 ⇒ 6 ⇒ 7 ⇒ 1.

Variantes : Démarrer avec un ballon en 4 et un joueur de plus derrière 4.



Exercice 12 : Perfectionnement de la passe baseball

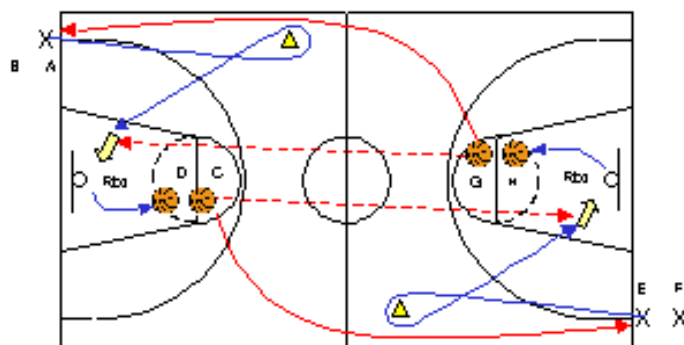
Consignes : 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

- A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;

- Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.

Variantes : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

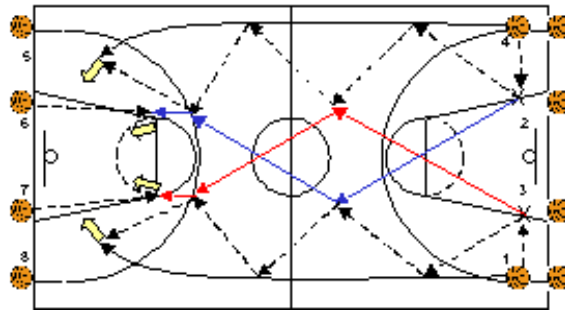
- **Remarque :** il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur.



Exercice 13 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

- Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur des couloirs latéraux. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante. Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts (les 4 joueurs doivent démarrer simultanément). Travail en continuité.



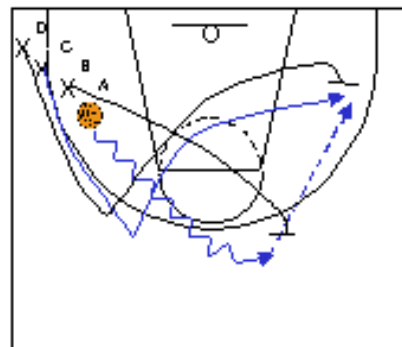
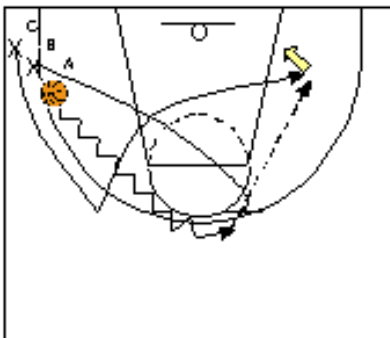
Exercice 14 : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;
- C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;
- A passe à C qui tire en suspension.

Variantes :

- A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C.
- même exercice avec un défenseur D qui défend sur C.



Exercice 15 : Passe à un intérieur face à une pression défensive

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

- un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A.

Rotations : 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation : $B \Rightarrow C \Rightarrow A \Rightarrow D \Rightarrow A$.

Variantes : 5 répétitions en attaque par joueur.

