

Perfectionnement de l'adresse du joueur extérieur

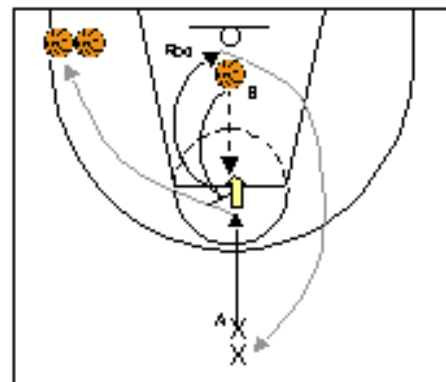
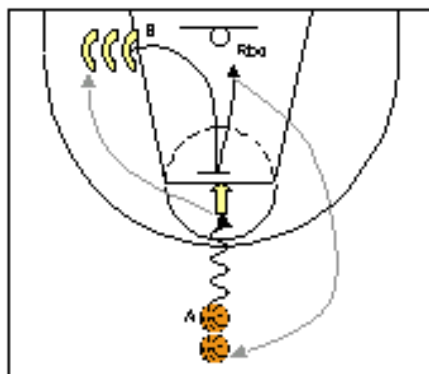
Exercice 1 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon.

- A part en dribble, trois dribbles maximum ;
- Le défenseur B démarre sur le premier dribble et tente de gêner le tir (le défenseur ne doit pas rentrer dans le cylindre de l'attaquant et vice-versa).

Variantes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

- Le passeur B fait une passe à terre au tireur A, qui court, et enchaîne réception + tir.
- Après sa passe, le passeur monte au devant du tireur et se place face à lui, les pieds au sol et les bras levés.

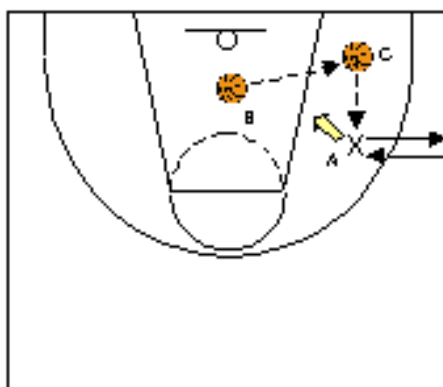


Exercice 2 : Améliorer la vitesse d'exécution du tir

Consignes : 2 ballons pour 3 joueurs, 1 rebondeur, 1 passeur, 1 tireur.

- A tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit une passe de C, puis va toucher à nouveau la ligne de touche, etc.
- B assure le rebond et redonne les ballons au passeur.
- le but est de faire le plus grand nombre de tirs en 30 secondes : 3 répétitions par joueur avant de tourner (A->B->C).

Variantes : il est possible de répartir les tireurs tout autour de la ligne à 3 points et d'utiliser aussi bien la ligne de touche que la ligne médiane pour les déplacements du tireur entre 2 tirs.

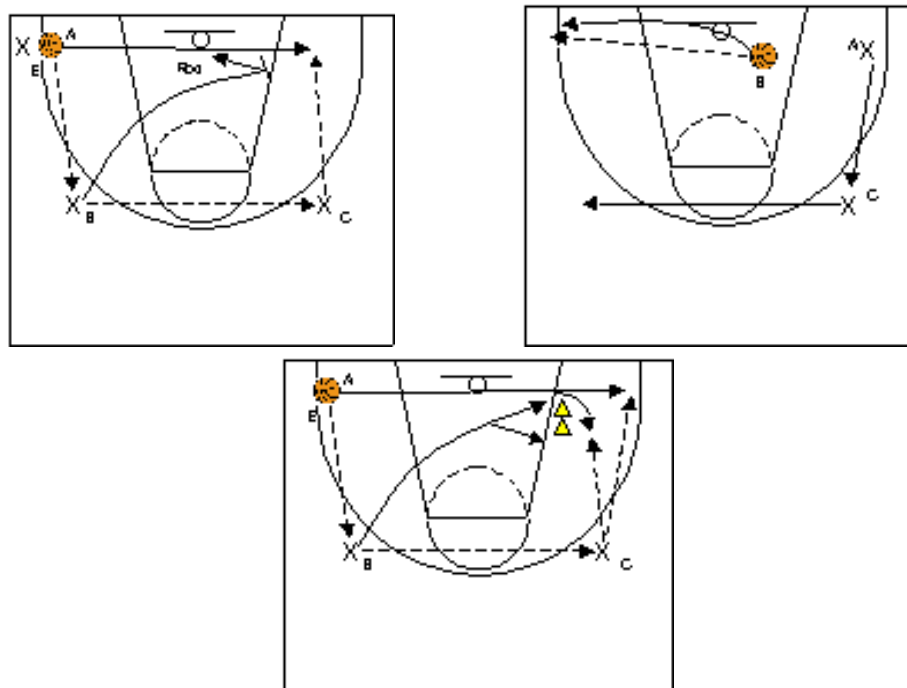


Exercice 3 : Perfectionnement du tir avec opposition

Consignes : 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ; 1 joueur relais derrière le porteur.

- Le porteur A fait une passe au 1er arrière B puis coupe à l'opposé. Le 1er arrière B fait la passe au 2ème arrière C et va défendre sur A. Le 2ème arrière C fait la passe à A pour un tir.
- La rotation est la suivante : B -> E -> A -> C -> B.

Variantes : idem mais un obstacle (par exemple, 2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.

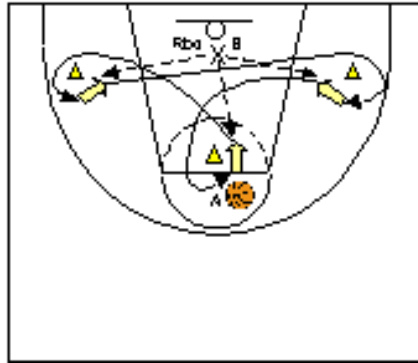


Exercice 4 : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 3 plots; 2 joueurs A et B, 1 ballon.

- A prend un tir du poste haut, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon après avoir contourné le plot P1 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- Après son tir A coupe la zone réservée et contourne le plot P2 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- Après son tir, A coupe la zone réservée contourne le plot P3 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau.

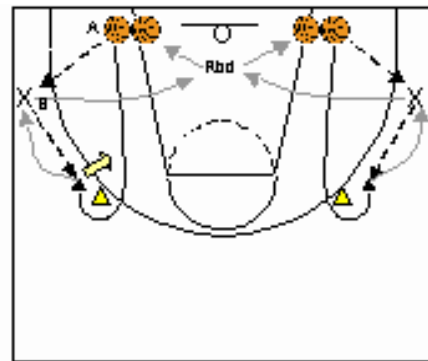
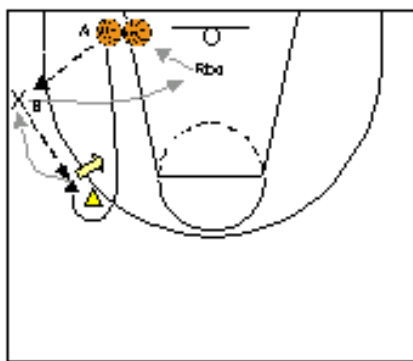
Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



Exercice 5 : Perfectionnement des appuis avant le tir

Consignes : 2 joueurs minimum ; 1 ballon minimum et 1 ou 2 plots.

- *A passe à C, remonte contourner le plot, reçoit de C et tire ;*
- *Après le tir, A prend la place de C qui assure le rebond (il reshoot si le tir est raté) et se replace dans la colonne de départ, etc.*
- *Si le nombre de joueurs est suffisant, il est possible de faire symétriquement et simultanément le même exercice sur l'autre quart de terrain (les joueurs changent de colonne après le rebond).*

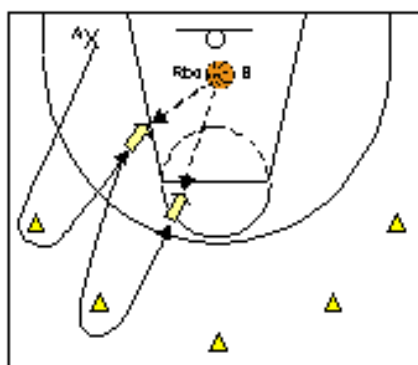


Exercice 6 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 à 5 plots ; 1 ballon pour 2 joueurs (tireur + rebondeur - passeur).

- A contourne l'un des plots, reçoit le ballon de B en mouvement et tire.
- A va contourner un autre plot pendant que B prend se charge du rebond (il reshoot si le tir est raté), etc.
- A tirera à des endroits différents à chaque réception de passe.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

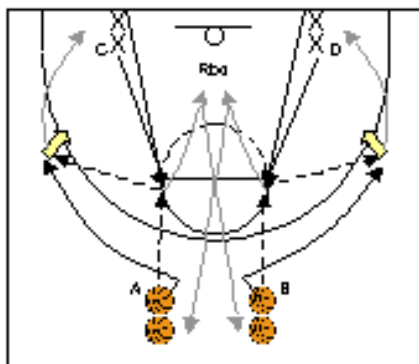


Exercice 7 : Travail du tir en cas de passe poste haut -> ailier

Consignes : 8 joueurs minimum, 1 ballon pour 2 joueurs.

- C et D montent au poste haut. A et B leur passent le ballon, aiguillent, se présentent dans les ailes respectives, reçoivent les ballons de A et B et tirent ;
- Après leur tir, A et B se replacent dans les colonnes des passeurs du même côté que leur colonne de provenance ; C et D, après leur passe à A et B, vont au rebond, récupèrent les ballons, et remontent en dribble dans les colonnes opposées.
- L'exercice continue suivant le même mouvement.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

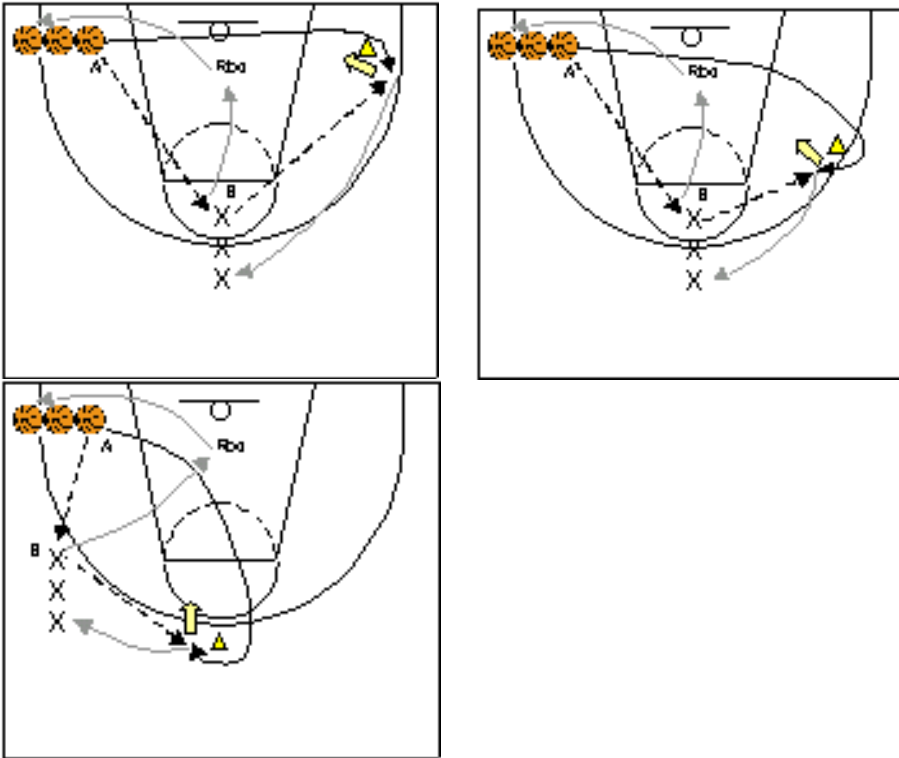


Exercice 8 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 1 plot, 4 joueurs minimum, 2 ou 3 ballons minimum.

- A passe à B, coupe dans la zone réservée, contourne le plot ;
- B passe à A qui tire, et va se placer ensuite dans la colonne des passeurs ;
- B va au rebond, récupère le ballon et va se placer dans la colonne opposée.
- l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

Variantes : Il est possible de varier la position du plot et de la colonne de passeurs, afin de simuler toutes les relations de passes possibles lors d'une sortie d'écran.

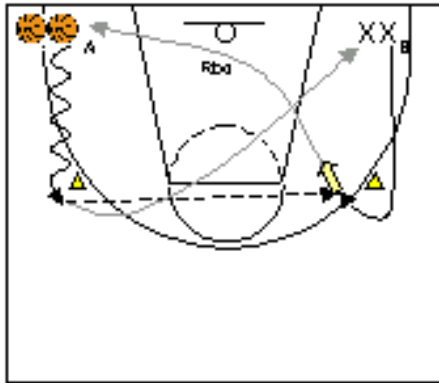


Exercice 9 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 2 plots, 1 ballon pour 2 joueurs, 2 colonnes ligne de fond.

- A dribble jusqu'au plot et passe à B qui court en même temps jusqu'à l'autre plot, le contourne et reçoit le ballon de A.
- B tire, récupère le rebond et se replace dans la colonne opposée.
- A, après sa passe se replace dans la colonne opposée.

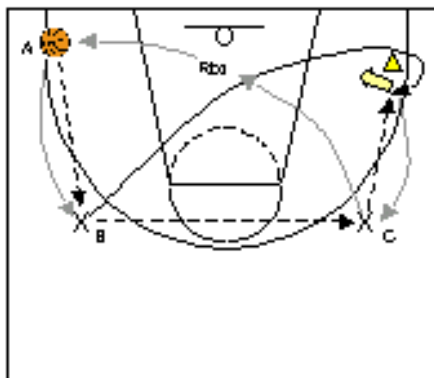
Variantes : selon les besoins de l'entraîneur, faire varier la position des plots.



Exercice 10 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 joueurs minimum ; 1 ballon pour 3 ; 1 plot.

- A passe à B qui passe à C qui repasse à B qui a coupé dans la zone réservée ;
- B tire. A, après sa passe, prend la place de B. C va au rebond et se replace dans la colonne de départ. B, après avoir tiré, prend la place de C.

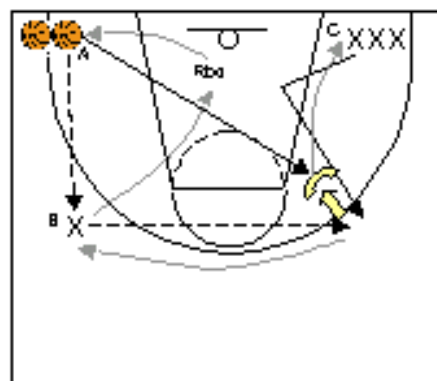
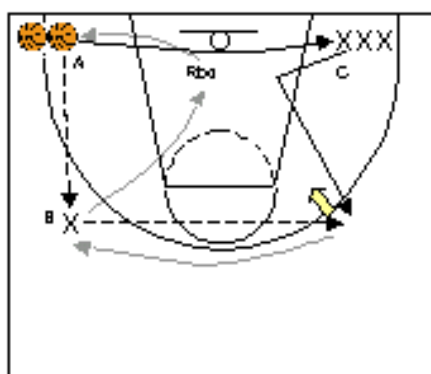


Exercice 11 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

Consignes : 1 colonne avec ballons dans un coin, 1 colonne sans ballon dans l'autre coin; un joueur sans ballon dans l'aile.

- A passe à B et traverse la zone réservée pour se placer dans l'autre colonne ;
- C se démarque durant la passe de A à B puis reçoit le ballon de B dans l'aile et tire ;
- B prend le rebond et rejoint la colonne des joueurs avec ballon ; C prend la place de B après avoir tiré.

Variantes : même situation et mêmes rotations, mais A va gêner le tir de C avant de rejoindre la colonne opposée. Si A reste fléchi lorsqu'il défend, C tire immédiatement ; si A se redresse, C part en dribble puis tire.

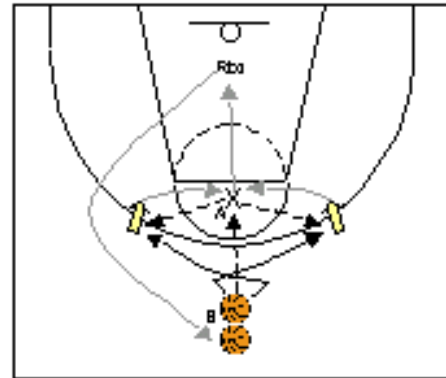
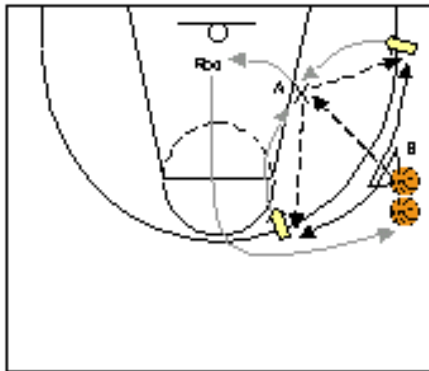


Exercice 10 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

- A en position de poste médian ;
- B passe à A, aiguille et demande le ballon en position d'ailier ou d'arrière ;
- A passe à B qui tire et prend la place de A qui assure le rebond avant de retourner dans la colonne.

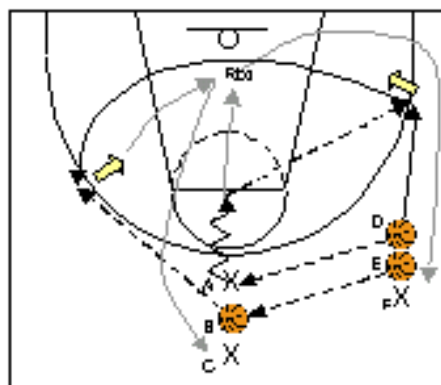
Variantes : A en position de poste haut ; dans ce cas, les 2 tirs sont des tirs de joueurs arrières.



Exercice 11 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 6 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

- D passe à A, A dribble vers le poste haut (fixation), et passe à D qui tire.
- A prend le rebond de D, passe à E qui a lui même passé à B et A vient se placer dans la colonne de droite.
- D coupe à l'opposé après son tir, reçoit une passe de B et tire.
- D prend son rebond, passe à C et vient se placer dans la colonne centrale.



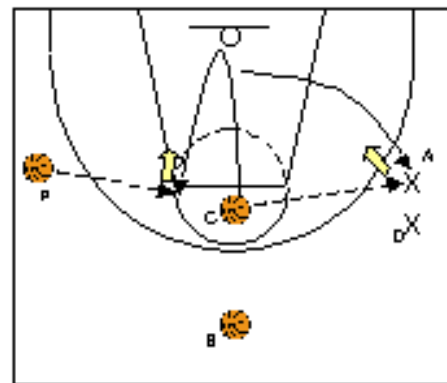
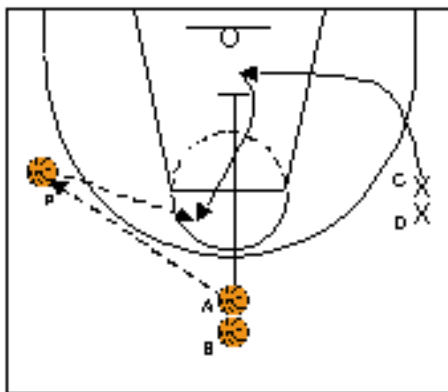
Exercice 12 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 5 joueurs minimum dont un passeur.

- *P a un ballon posé à côté de lui ;*
- *A passe à P, puis va porter un écran pour C qui a marqué un temps d'arrêt sous le cercle avant de remonter poste haut ;*
- *P passe à C et A descend sous le cercle avant de remonter dans l'aile ;*
- *C passe à A qui tire et prend son rebond ; C descend sous le cercle, remonte, reçoit une passe de P, tire et prend son rebond.*

Rotations :

- *A donne la balle à P et vient se placer dans la colonne de droite ;*
- *C donne la balle à B et vient se placer dans la colonne centrale ;*
- *le passeur P est statique.*



Exercice 13 : Travail du tir à partir du pick and roll

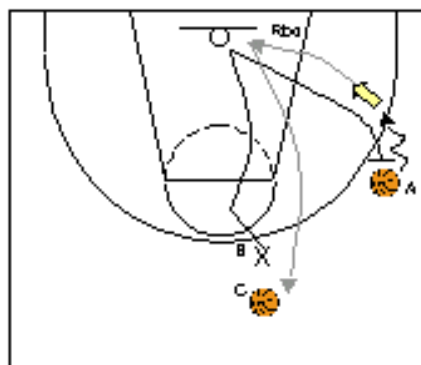
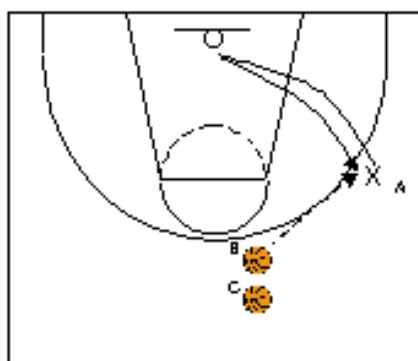
Consignes : 3 joueurs minimum.

- *A se démarque (sprint + stop sous le cercle + sprint) et reçoit une passe de B ;*

- Après sa passe, B aiguille, joue le passe et va, stoppe sous le cercle, puis va porter un écran direct pour A ;
- A effectue une feinte de départ du côté opposé à celui de la pose de l'écran, puis effectue un départ en dribble et tire (2 dribbles maximum). L'écran peut être posé à droite comme à gauche.

Rotations : A prend son rebond après son tir et se replace dans la colonne ; B prend la place de A.

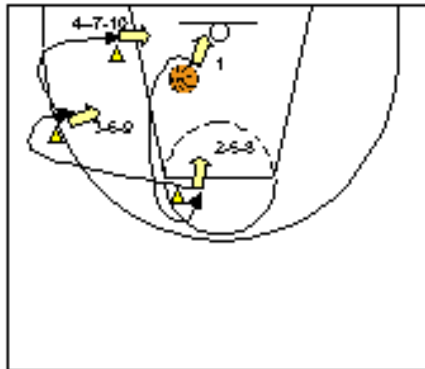
Variantes : On peut faire simultanément cet exercice sur l'autre quart de terrain. Dans ce cas, A se replace dans la colonne opposée après son rebond.



Exercice 14 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

- Le tireur commence par un lay-up, avant de tirer après 3 déplacements : 1 tir en s'éloignant du passeur, 1 tir après un déplacement horizontal, 1 tir après s'être rapproché du panier. Cet enchaînement de 3 tirs est répété 3 fois de suite.
- Cet exercice doit être réalisé en moins de 30 secondes pour que sa réalisation soit proche des conditions de match.

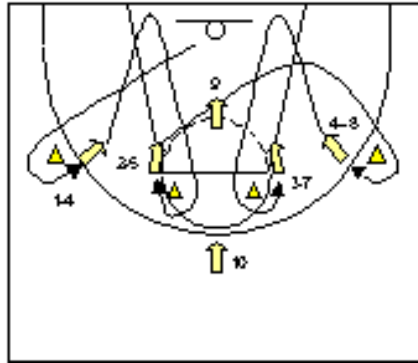


Exercice 15 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

- Le tireur commence par un déplacement en diagonale avant son 1^{er} tir, revient toucher la zone réservée avec un pied, effectue un déplacement vertical avant son 2^{ème} tir, enchaîne un déplacement horizontal avant son 3^{ème} tir, puis un déplacement vertical avant son 4^{ème} tir ;
- Le tireur réalise 2 fois cet enchaînement avant d'exécuter 1 tir au milieu de la zone réservée, puis 1 tir à 3 points.

Variantes : cet exercice peut se réaliser sous la forme d'un concours, avec 4 ballons, 2 passeurs et 2 rebondeurs. Chaque joueur doit inscrire un panier à chaque " spot ". S'il réussit son tir, il passe au spot suivant. S'il échoue, il doit toucher une ligne avant de retenter un tir.



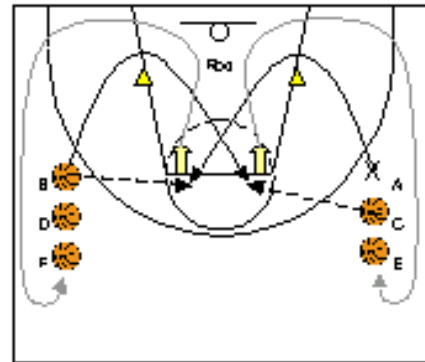
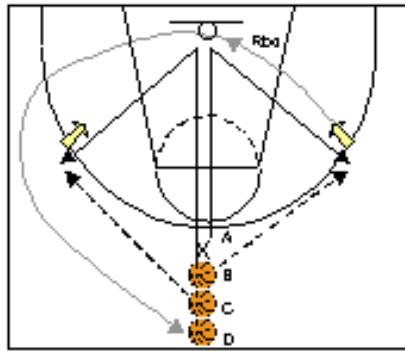
Exercice 16 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).

- *A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;*
- *B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;*
- *Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;*
- *C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.*

Variantes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

- *On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas (simulation d'un démarquage en L).*

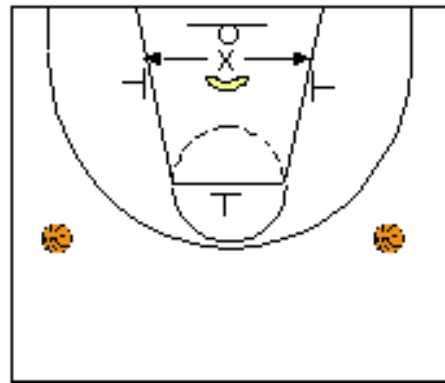
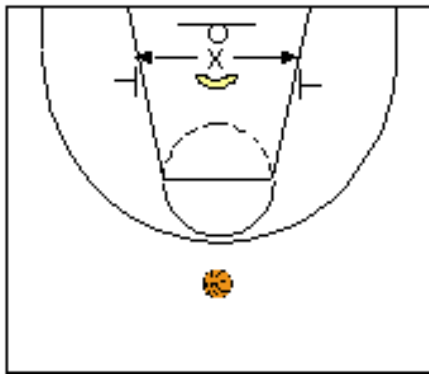


Exercice 17 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 ballon pour 5, 1 tireur, 1 défenseur, 1 passeur, 2 joueurs écrans.

- Le tireur peut utiliser à sa guise les 2 joueurs écrans pour se démarquer, réceptionner et tirer. Le joueur effectue 3 à 5 passages successifs avant que les joueurs changent de rôle.
- Le tireur n'a pas le droit au dribble : pour plus de facilités, on peut imposer au défenseur de passer obligatoirement au dessus de l'écran et demander au joueurs écrans d'être actifs (à la limite de la faute).

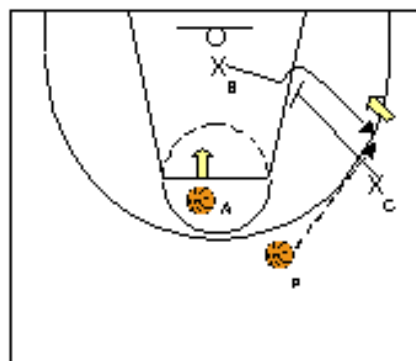
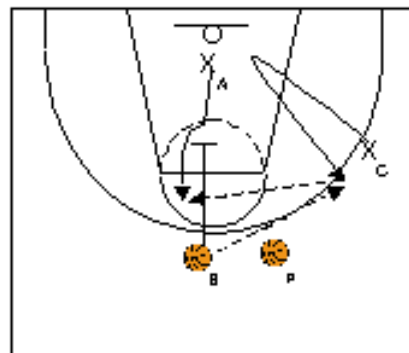
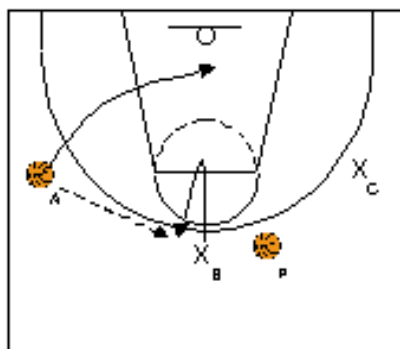
Variante : 1 ballon pour 7, 1 tireur, 1 défenseur, 2 passeurs, 3 joueurs écrans. Même exercice que le précédent, mais la présence de 3 joueurs écrans permet au tireur de multiplier les possibilités de démarquage (déplacements horizontaux, verticaux et en diagonale).



Exercice 18 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 3 joueurs + un passeur, 2 ballons.

- *A passe à B et coupe au panier ;*
- *B fixe le panier puis passe à C qui se démarque, puis pose un écran dans la zone restrictive à A ;*
- *A reçoit le ballon de C et tire ;*
- *C porte un écran à B pour un tir extérieur, après avoir reçu la balle du passeur.*



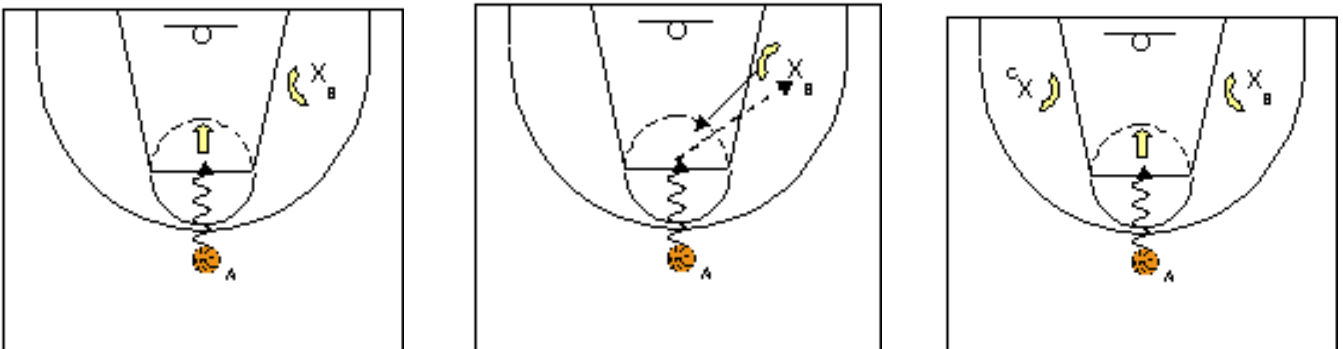
Exercice 19 : Perfectionnement du tir après fixation

Consignes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin.

- A part en dribble, s'arrête à la ligne des lancer-francs et tire ou passe à B, selon la position et la réaction du défenseur.

Variantes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans chaque coin.

- A part en dribble, s'arrête à la ligne de lancer-francs et tire ou passe à B ou à C, selon la position et la réaction des défenseurs.

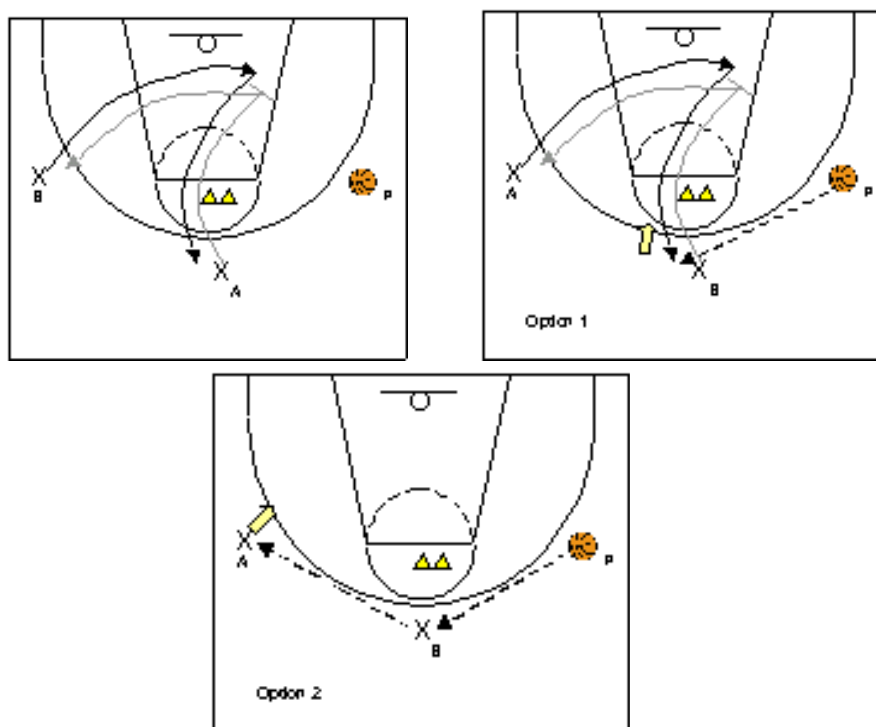


Exercice 20 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 2 joueurs et un passeur avec 2 ballons ; 2 plots.

- B coupe dans la zone réservée, passe sous le cercle et se positionne pratiquement au poste bas opposé ;
- A coupe dans la zone réservée et porte un écran pour B ;
- B ressort dans l'axe panier-panier au delà de la ligne à trois points et A ressort dans l'aile opposée au passeur ;
- Option 1 : P passe à B qui tire ;

- Option 2 : P passe à B qui transfert à A qui tire ;
- Et on recommence le même mouvement avec A et B, pour utiliser le 2ème ballon du passeur.



Exercice 21 : Exercices basés sur l'esprit de compétition

Exercice 1 : 2 équipes de 2 joueurs ; 1 ballon par joueur.

- Cet exercice est un défi entre 2 équipes de 2 joueurs chacune. Chaque joueur doit réussir son tir pour passer au spot suivant. Lorsqu'un joueur a réussi ses tirs aux différents spots, son partenaire peut lui succéder. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à marquer sur les différents spots avant l'autre dans l'ordre précisé sur le schéma.

Exercice 2 : 2 équipes de 3 joueurs minimum ; 1 ballon par joueur.

- *Au départ du concours, qui se fait sur un temps donné (par exemple 3 min), chaque joueur dribble vers le panier et prend un tir à 2 points, récupère son ballon et retourne dans sa colonne ;*
- *Si le tir à 2 points est réussi, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir à 3 points ;*
- *Si le tir à 2 points est manqué, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir en course à 1 point ;*
- *Dans tous les cas de figure, le 3ème tir sera un tir à 2 points, etc.*

