

Perfectionnement de l'agressivité offensive

Exercice 1 :

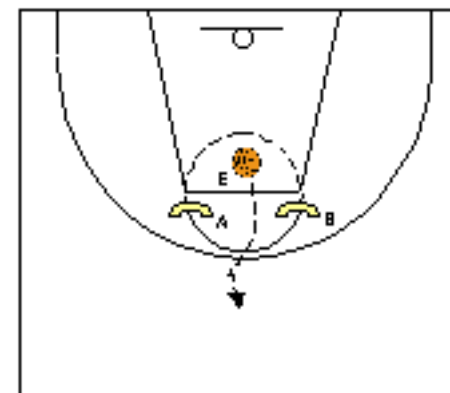
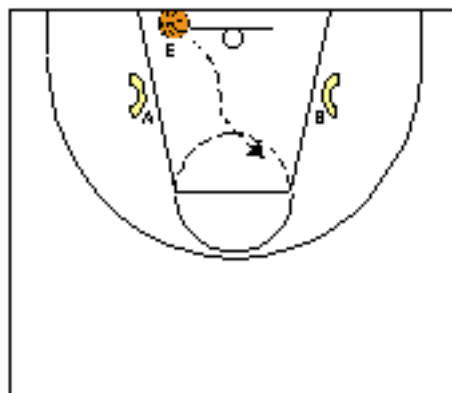
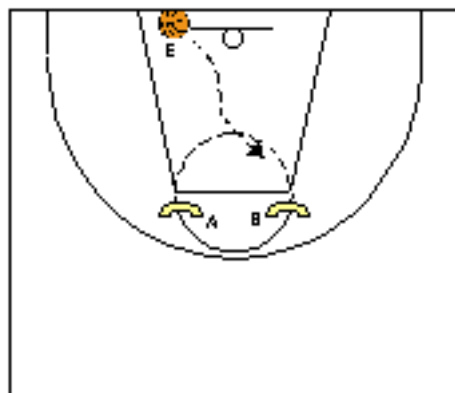
Amélioration de la perception auditive et de la vitesse de réaction

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ◆ Les 2 joueurs sont placés le long du couloir des lancer-francs et sont orientés vers les lignes de touche.
- ◆ L'entraîneur fait rebondir une fois le ballon ; dès que les joueurs entendent le rebond, ils tentent de saisir le ballon avant le partenaire et jouent le 1 contre 1.

Rotations : 5 répétitions à intensité d'exécution maximale puis on change de joueurs.

Variantes : on peut changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (postes médian, dans les ailes à 45°) ou exécuter l'exercice sur tout le terrain.



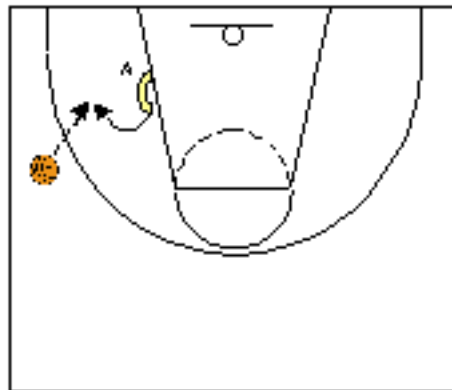
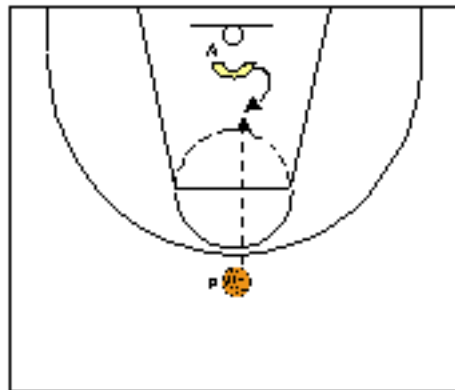
Exercice 2 : Agressivité dans la prise de position préférentielle

Consignes : 1 joueur, 1 passeur avec ballon.

- ♦ Le joueur se positionne face au panier, le passeur se plaçant dans son dos avec le ballon.
- ♦ Au signal du passeur, pivoter pour faire face au ballon, réceptionner et enchaîner avec un tir (insister sur la qualité des appuis et la disponibilité des mains).

Variantes : il est possible de rajouter un défenseur ; dans ce cas, l'attaquant doit rechercher le contact, réduire la distance afin d'utiliser le défenseur comme point d'appui.

Rotations : A ⇔ D ⇔ P ⇔ A.

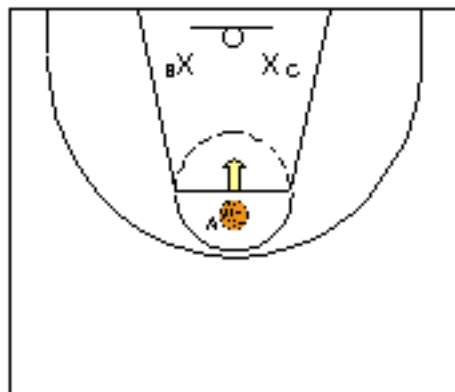


Exercice 3 : Développer l'agressivité dans la prise du rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ◆ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;
- ◆ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ◆ le joueur qui réussit à marquer contre les 2 autres garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ◆ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.

Variantes : on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).



Exercice 4 :

Amélioration de la perception visuelle et de la vitesse de réaction

Consignes : 1 joueur, 2 ballons...

- ◆ Le joueur se place sur la ligne des lancer-francs face au panier ; l'entraîneur se positionne derrière lui avec 2 ballons.
- ◆ E lâche simultanément les 2 ballons, un de chaque côté de l'attaquant.
- ◆ L'attaquant se saisit rapidement du premier ballon qui rentre dans son champ de vision, s'oriente et tire, puis il prend le second ballon, s'oriente et tire à nouveau.***
- ◆ Si le panier n'est pas réussi, recommencer jusqu'à en marquer un.

Rotations : 5 répétitions à intensité d'exécution maximale puis on change de joueur.

Variantes : on peut changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (poste médian, dans l'aile à 45°).

