

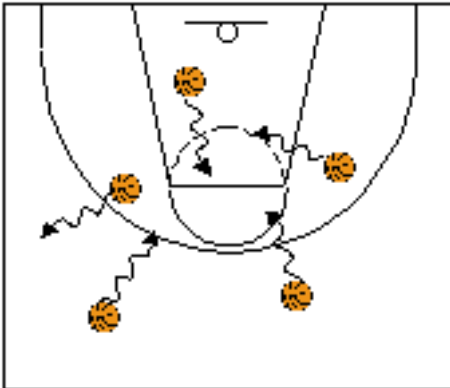
Perfectionnement du dribble

Exercice 1 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 1 ballon par joueur .

- ◆ L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur et qui peut varier au cours de l'exercice (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) en fonction du nombre de joueurs restant;
- ◆ Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien ;
- ◆ Les joueurs qui se font intercepter leur dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés. Le joueur qui reste à la fin gagne.

Variante : Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).

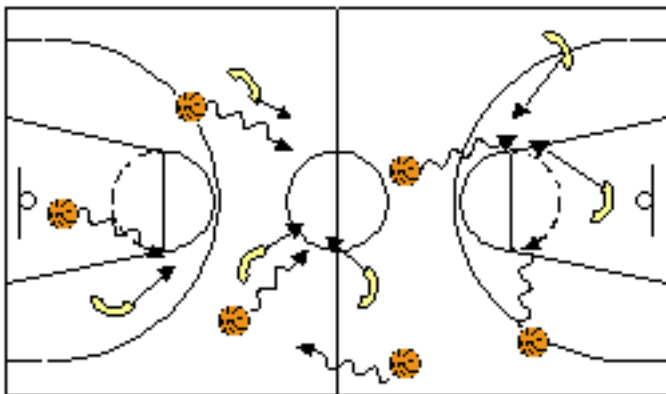


Exercice 2 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : nombre de joueurs avec ballon identique au nombre de joueurs sans ballon.

- ♦ Les non porteurs tentent de " voler " les ballons des porteurs de balle ; le joueur qui intercepte conserve la possession du ballon ;
- ♦ Les joueurs qui gagnent sont ceux qui se retrouvent en possession d'un ballon à la fin du temps pré-établi.
- ♦ Plusieurs non porteurs peuvent s'attaquer à un même porteur ; la sortie des limites du terrain entraîne la perte du ballon.

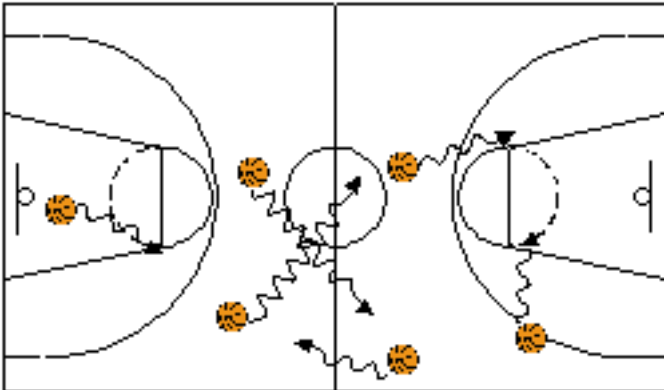
Variantes : plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs) ; ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).



Exercice 3 : Perfectionnement de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ◆ L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur en fonction du nombre de joueurs (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) ;
- ◆ L'entraîneur désigne un joueur qui devra tenter de toucher ses partenaires sans se séparer de sa balle et sans arrêter le dribble ;
- ◆ Les partenaires devront l'éviter en respectant les mêmes consignes.
- ◆ Les joueur touché devient le chasseur ; un joueur poursuivi peut éviter d'être touché s'il s'assied par terre sans arrêter le dribble.

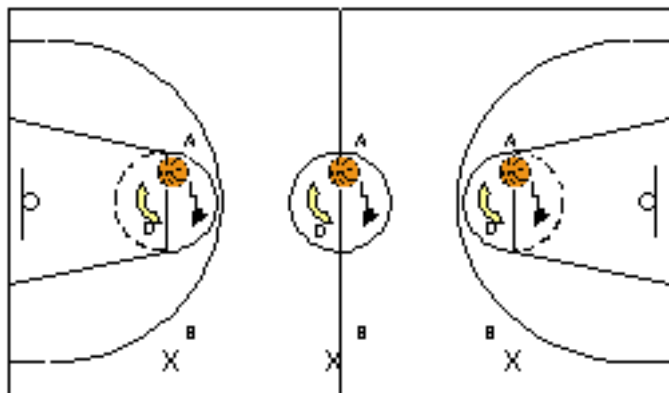


Exercice 4 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) ; 1 ballon ; 1 cercle.

♦ L'un des deux attaquants dribble dans le cercle et le défenseur tente d'intercepter le ballon. Le partenaire de l'attaquant indique 5 fois un numéro avec sa main (de 1 à 5) que le dribbleur doit annoncer sans perdre le contrôle de son ballon.

Rotations : 5 répétitions par joueur ; l'attaquant remplace le défenseur qui remplace l'annonceur qui devient l'attaquant.



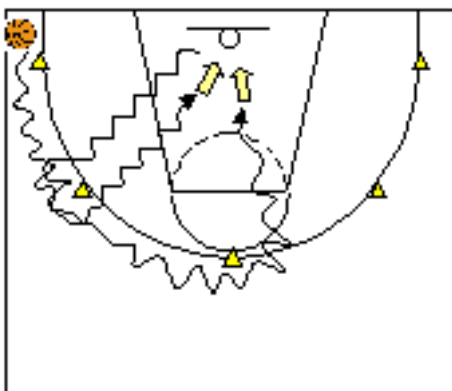
Exercice 5 : Perfectionnement du dribble de pénétration

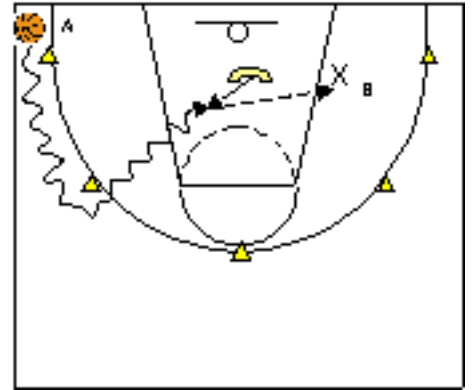
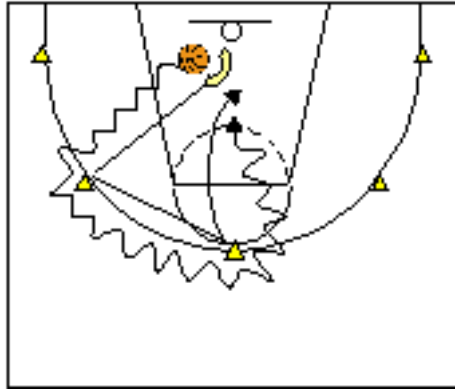
Consignes : 1 attaquant avec ballon ; 1 défenseur ; 1 plot.

♦ Exercice 1 : le porteur de balle se déplace du 1er au 2ème plot en faisant des dribbles latéraux ; arrivé au 2ème plot, il fait un dribble de pénétration, un double pas agressif et monte poser le ballon en lay-up le plus haut possible ; même chose entre 2ème et 3ème plot, etc.

♦ Exercice 2 : l'attaquant va contourner un plot suivi par son défenseur qui exerce une pression maximum (distance inférieure à une longueur de bras); l'attaquant, qui se déplace en dribbles latéraux entre les plots, pénètre en surpassant son défenseur (l'attaquant choisit son couloir de jeu et change à chaque passage).

♦ Exercice 3 : Un attaquant B au poste bas opposé ; l'attaquant A progresse en dribbles latéraux et arrivé au plot suivant exécute un dribble de pénétration ; le défenseur qui est placé sur l'axe panier-panier tente de stopper la pénétration ; l'attaquant A joue le panier ou fait une passe à B.





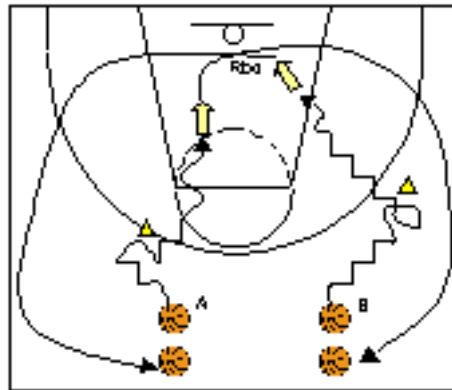
Exercice 6 : Perfectionnement du changement de main + tir

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 plots.

♦ Le joueur dribble vers le plot (un plot dans le secteur des arrières, un plot dans le secteur des ailiers) ; arrivé à celui-ci, il fait un changement de direction, enchaîne avec un dribble maximum et tire (en course ou en suspension).

Rotations : Le tireur récupère son ballon et change de colonne ; 2 séries de 10 tirs à droite et à gauche par joueur.

Variantes : Passer en revue tous les types de changements de direction (simple, avec renversement, entre les jambes, dans le dos) et varier les trajectoires lors de la sortie du plot (vers l'intérieur, vers l'extérieur).

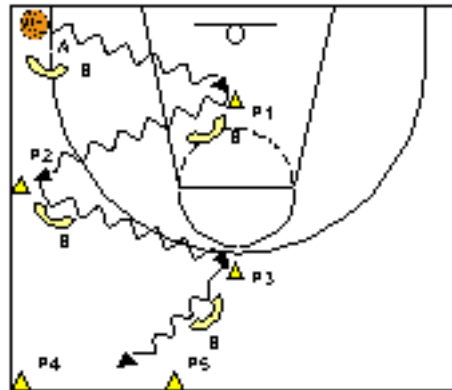


Exercice 7 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.
- ♦ Le but de B est de faire rentrer A dans le 2ème demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive. ♦ Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Variantes : même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.



Exercice 8 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

- ◆ D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).
- ◆ Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.

