

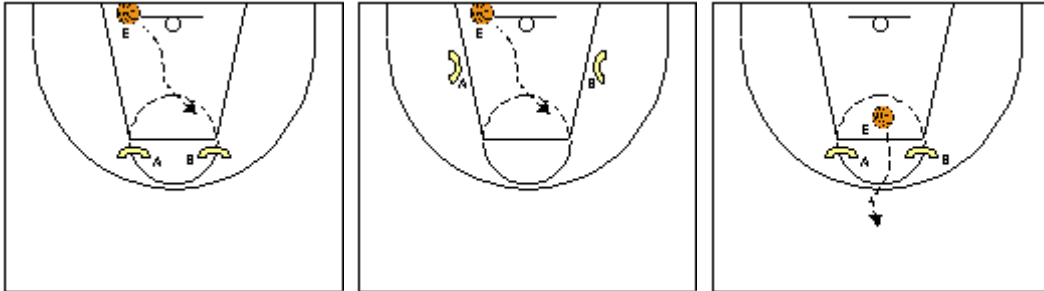
### **Exercice 1 : Amélioration de la perception auditive et de la vitesse de réaction**

**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.



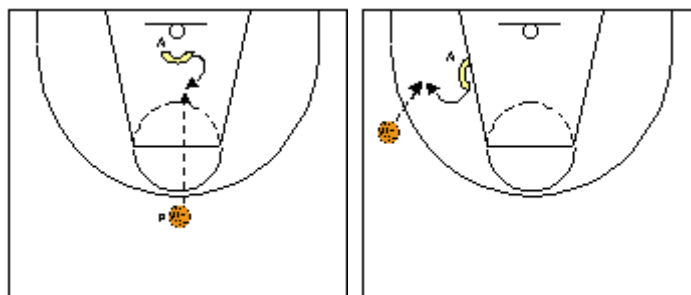
### **Exercice 2 : Agressivité dans la prise de position préférentielle**

**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.

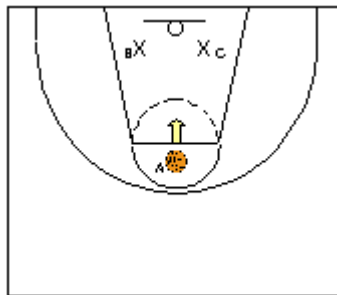
▶ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;

▶ 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.

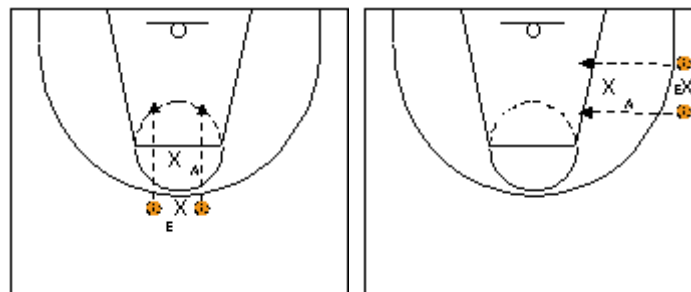
▶ E lâche simultanément les 2 ballons, un de chaque côté de l'attaquant.

▶ 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°).

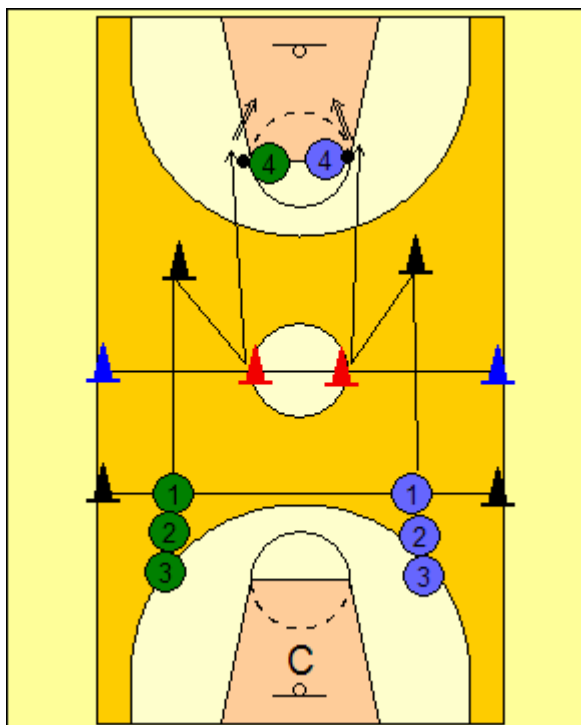




## Exercices de vitesse Changements de direction

François Sence, le 17/05/2006 pour <http://coachbob.free.fr>

Cet exercice a pour but de travailler la **vitesse de démarrage**, les **temps de réaction** (à un signal simple : coup de sifflet et à un signal complexe : couleur bleu ou rouge) et de travailler les **changements de direction**. Pour garder la motivation des joueurs ont va finir ce travail de vitesse par un concours, un duel avec ballon (tir). Cet aspect ludique permet de faire passer plus souvent les joueurs et de travailler la vitesse avec une finalité basket (adresse et du duel).



### Situation de départ :

Il y a deux groupes de 4 à 5 joueurs (bleu et vert sur le schéma)

Les joueurs 1 sont placés derrière la ligne de départ (situé à 4 ou 5 mètres de la ligne médiane) et seront opposé en duel.

Les joueurs 4 sont à l'opposé du terrain au niveau des lancer francs avec un ballon dans les mains.

Les joueurs 2 et 3 sont en attentes derrière 1.

### Déroulement de l'exercice :

L'entraîneur est derrière la ligne de départ (pour pas que les joueurs puissent anticiper le coup de sifflet).

Dès que le coup de sifflet part, les joueurs doivent sprinter pour aller toucher le plot en face d'eux. Durant le trajet l'entraîneur annoncera la couleur du 2<sup>ème</sup> plot à toucher (ce qui va créer une incertitude).

Après avoir touché le deuxième plot, les joueurs doivent aller chercher la balle dans les mains de leur coéquipiers (ici 4) afin de prendre un tir en suspension.

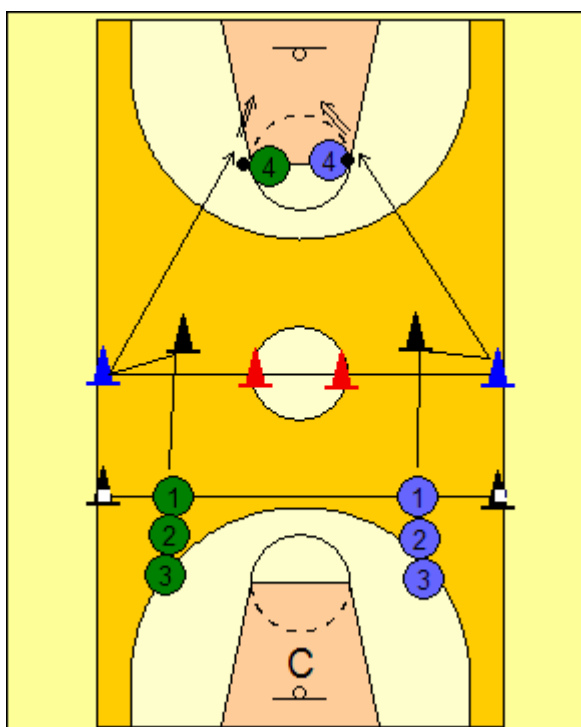
### Rotations :

1 prends son rebond et prends la place de 4. 4 revient sur le côté et va se placer derrière 3. 2 se mets en position pour son duel.

### Remarque :

Plus l'angle entre le plot du milieu et les plots de couleur est plat, plus les déplacements seront latéraux. Sur le deuxième schéma, le changement de directions sera beaucoup plus latéralisé que sur le premier.

On ne placera pas les 3 plots sur la même ligne car ce genre de déplacement n'existe pas dans le jeu réel.



**But de l'exercice :** Gain du duel

**1<sup>er</sup> thème :** Premier joueur 6 points. Le premier à prendre le ballon (gain du sprint) marque un point. Un seul tir (tir en suspension de la ligne des lancers francs) tenté et si le panier est marqué le joueur marque un point. Ici on a entre 3 (si joueur très rapide et très adroit) et 11 sprints maximum (si joueurs ne marquent aucun panier).

**2<sup>ème</sup> thème :** Premier joueur à 10 points. Toujours un seul point par sprint (1<sup>er</sup> à attraper le ballon), et 1 point par tir extérieur marqué. Si les 2 tirs en suspension sont ratés, on joue le rebond. Les joueurs peuvent prendre n'importe lequel des 2 ballons au rebond (agressivité offensive) et joue un duel (d'où possibilité de défendre), ils jouent jusqu'à ce qu'un panier soit marqué. Si il y a une grosse faute, le panier est accordé. Avec ce type de décompte on a un nombre de passage compris entre 5 et 10 sprints.

*Remarques :* le travail peut être un duel entre 2 joueurs ou entre 2 équipes (auquel cas on augmente le nombre de points à marquer pour gagner le duel).

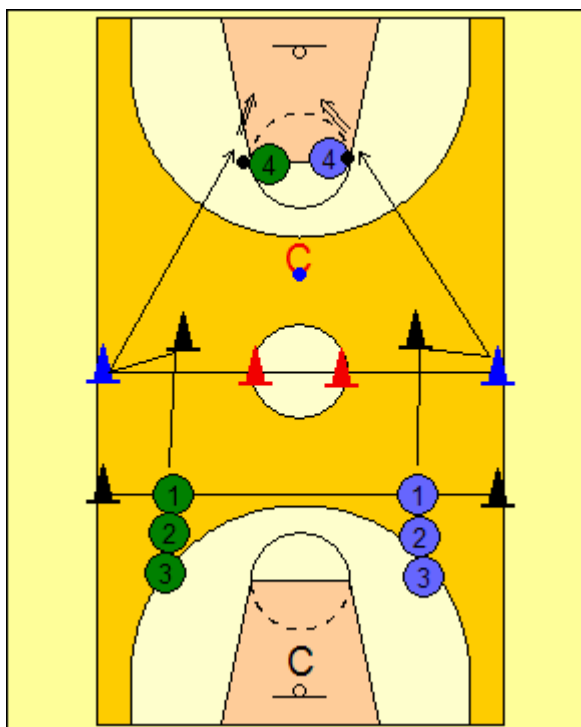
**Variables :**

On peut varier **la position des plots** (pour former un angle plus ou moins plat) suivant ce qu'on désire travailler.

- 🏀 Si on met un angle faible entre le premier plot et les plots de couleur, on travaillera plus sur les déplacements latéraux
- 🏀 Si l'angle est plus important, on insistera plus sur les démarrages et la création de vitesse suite à un changement de direction (sur le premier schéma le joueur doit pratiquement faire un ½ tour pour se retrouver face au panier, il est donc obligé pour reprendre de la vitesse de créer un déséquilibre avant).

On peut varier **les distances de course**, plus la distance entre le départ et le premier plot sera grande, plus la vitesse atteinte au plot sera importante. Plus cette vitesse sera grande plus le freinage et le changement de direction sera intense. Le joueur va être obligé de multiplier ces appuis et de fléchir les jambes afin de toucher le plot et de pouvoir repartir toucher le deuxième plot.

Enfin on peut changer la **nature des signaux**



Le signal de départ peut-être :

- 🏀 Un ballon qui rebondit au sol
- 🏀 Un numéro (ex : « 3 »)
- 🏀 Une couleur (montrer ou annoncer)

Le 2<sup>ème</sup> signal pendant la course peut être :

**Auditif**

- 🏀 Droite ou gauche
- 🏀 Une couleur (ici bleu ou rouge)

**Visuel**

- 🏀 Chasuble de couleur des plots (ici l'assistant en rouge sur le schéma, lève un chasuble bleu)