

Exercice 1 : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

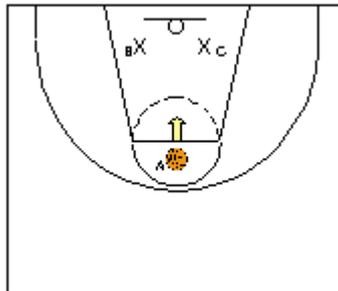
▶ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;

▶ 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 2 : Perfectionnement du rebond offensif

Consignes : 4 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane.

▶ B, ballon en main, le transmet à C par une passe qui déclenche le démarrage de l'exercice ;

▶ C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C tire à mi-distance, sans que B cherche à le contrer ; C suit son tir (rebond offensif) ;

▶ pendant que C se déplace dans l'aile pour rechercher une position de tir, A va se positionner au rebond offensif et D, traversant la zone réservée, va assurer le rebond défensif.

Rotations : Après le tir et la prise du rebond, les 4 joueurs effectuent une rotation de type A->B->C->D en se positionnant 0 nouveau sur la ligne médiane.

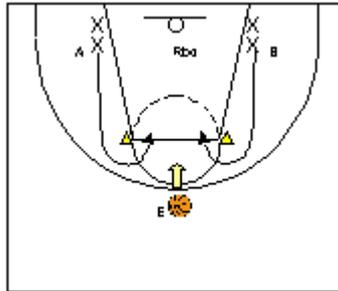


Exercice 3 : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 2 colonnes de joueurs ; l'entraîneur avec un ballon.

► Au signal de l'entraîneur (E), A et B sprintent, font le tour des plots et se battent pour obtenir la position préférentielle ;

► E tire et A et B jouent le rebond offensif. Dans tous les cas, renouveler le tir jusqu'à marquer un panier.



Exercice 4 : Perfectionnement de la claquette

Consignes : 1 ballon pour 2 joueurs.

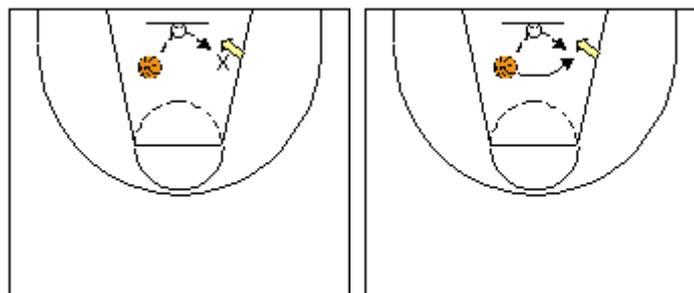
► Le joueur avec ballon le lance contre la planche par dessus le cercle. Le partenaire se déplace en course, saute pour récupérer le rebond et enchaîne avec 3 claquettes pour marquer à la quatrième.

► 2 séries de 6 répétitions par joueur.

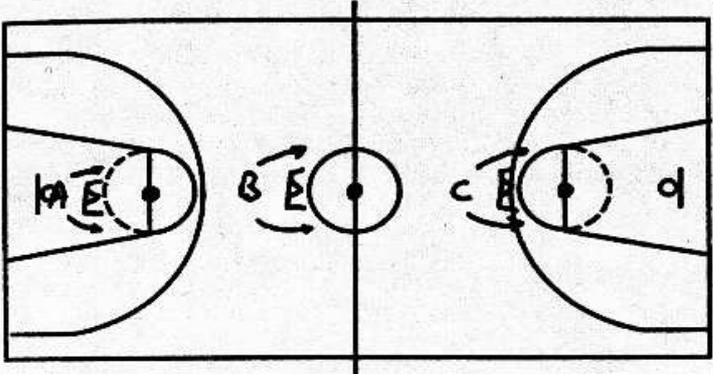
► il est possible de varier le nombre de claquettes contre la planche avant le déclenchement du tir (entre 0 et 3).

Variantes : 1 ballon par joueur.

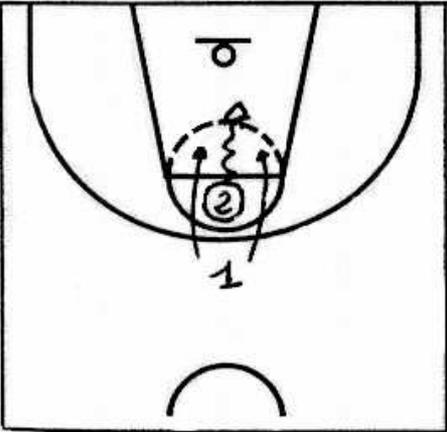
► Se mettre face à la planche et envoyer le ballon contre celle-ci par dessus le cercle. Récupérer le rebond et pousser le ballon, en l'air, vers le panier.



Exercice 5 :

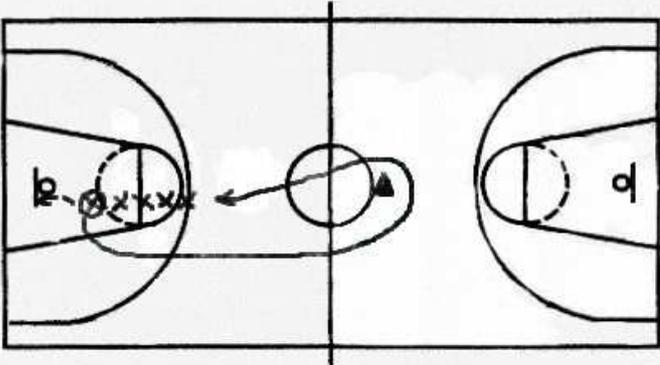
Objectif : Améliorer le travail de fixation	
Situation	Consignes
	<p>En défense, ne pas faire de faute.</p> <p>Etre entre le ballon et l'attaquant.</p>
Placer des ballons comme sur le schéma. 1 doit essayer d'entrer dans le cercle pour récupérer la balle. Le défenseur doit l'en empêcher sans entrer dans le cercle.	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 séries de 5 répétitions par personne.</p>

Exercice 6 :

Objectif : Améliorer l'enchaînement prise de balle et tir	
Situation	Consignes
	<p>Continuer jusqu'au panier marquer</p> <p>Vitesse d'exécution importante</p>
Par 2, 2 dribbles vers le panier et fait un tir raté à droite ou à gauche. 1 récupère le ballon avant qu'il ne retombe au sol et tir.	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>4 séries de 5 répétitions par personne.</p>

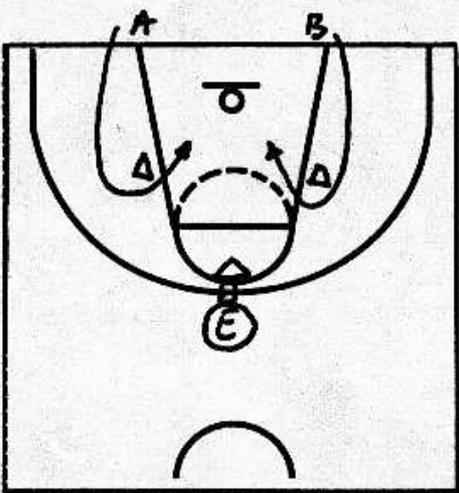
Exercice 7 :

Objectif : Améliorer le saut et la prise de balle au rebond

Situation	Consignes
	<p>Prendre la balle le plus haut possible.</p> <p>S'équilibrer dans le saut</p> <p>Eloigner le plot au fur et à mesure</p>
<p>1 colonne de joueur comme sur le schéma. Le premier joueur envoi la balle sur le panneau, le suivant la prend en l'air et fait de même, et ainsi de suite. Après avoir envoyé la balle, le joueur fait le tour d'un plot situés dans le terrain.</p>	<p>1 plots, 1 ballon</p>

Exercice 8 :

Objectif : Développer l'agressivité au rebond

Situation	Consignes
	<p>Utiliser de bons appuis orientés pour prendre la position préférentielle.</p> <p>Continuer jusqu'au panier marqué</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Au signal, 1 et 2 sprint font le tour des plots et se dispute la place préférentielle pour récupérer la balle et marquer.</p>	<p>2 séries de 8 répétitions par duo</p> <p>2 plots, 1 ballon pour deux.</p>