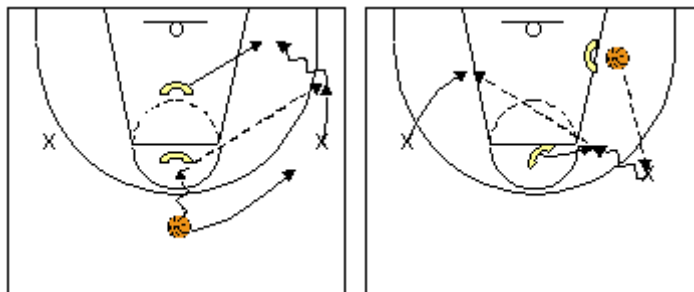


Exercice 1 : Travail de fixation des joueurs extérieurs

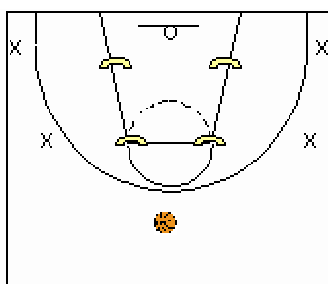
Consignes :

Jeu en 3 contre 2 puis en 3 contre 3 : le but est de tasser la défense sur un côté (côté fort) par 2 ou 3 fixations successives dans les intervalles, de façon à décaler un attaquant côté faible.



Exercice 2 : Travail de fixation des joueurs extérieurs

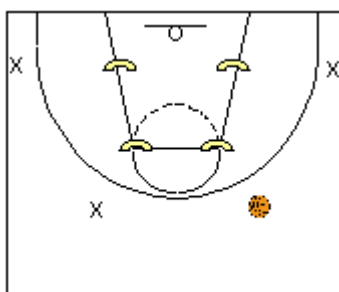
Jeu à 5 contre 4 : il s'agit de faire circuler le ballon entre les joueurs en feintant, en fixant par le dribble, en passant ou en tirant ; on utilise le dribble lorsqu'un décalage a été créé par le jeu de passes ; il faut recevoir le ballon en mouvement.



Exercice 3 : Travail de fixation des joueurs extérieurs

Consignes :

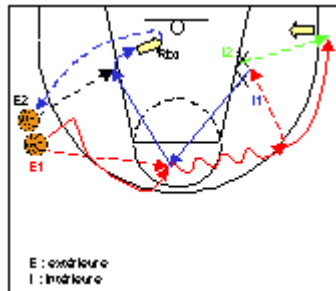
Jeu à 4 contre 4 : le porteur de balle doit dribbler pour mettre 2 pieds dans la zone réservée et passer la balle ; la 1ère équipe à 4 appuis dans la zone réservée ou obligation de 3 appuis dans la raquette avant de pouvoir tirer.



Exercice 4 : Travail de la relation extérieur-intérieur

Consignes :

I1 monte au poste haut, reçoit une passe de E1 qui aiguille et joue le main à main avec I1 ; I1 coupe ensuite au poste bas opposé, reçoit une passe de E2, feinte, tire, prend son rebond et redonne à E2 ; après le main à main, E1 se décale en dribblant dans l'aile opposée (secteur 3), passe à I2 au poste bas, puis se décale en secteur 0, reçoit une passe de I2 et tire. On peut ensuite rajouter des défenseurs sur les extérieurs comme les intérieurs.



Exercice 5 : Amélioration de la sélection des tirs

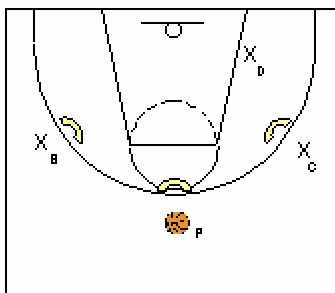
Consignes : 1 équipe de 4 attaquants (3 extérieurs + 1 intérieur) contre équipe de 3 défenseurs

► Les 3 attaquants sont 3 joueurs extérieurs qui ne peuvent scorer qu'en dehors de la zone réservée. Ils peuvent effectuer 1 dribble avant de tirer ou passer la balle au joueur intérieur. Ce dernier ne peut jouer que poste bas, ne peut scorer qu'après avoir reçu la balle en dehors de la zone réservée et après avoir réalisé 1 dribble au minimum. Il peut passer la balle à ses partenaires sans aucune réserve. Les défenseurs jouent donc à 3 contre 4 et peuvent neutraliser le joueur intérieur s'ils le touchent, balle en main dans la zone réservée. Dans ce cas, il ne peut plus marquer et doit impérativement passer la balle. Cette situation de surnombre permet beaucoup de tirs dès la réception de la balle (catch and shoot).

Les points sont comptabilisés de la façon suivante :

- catch and shoot à 2 ou 3 points ;
- lay up du joueur intérieur = 2 points ;
- tir après un dribble du joueur extérieur = 1 point.

Les matchs peuvent être joués entre 10 et 20 points selon le niveau des joueurs.

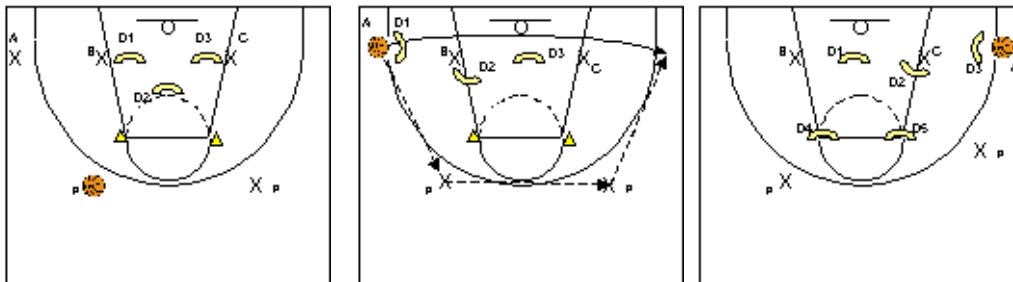


Exercice 6 : Relation extérieur-intérieur en situation de surnombre

Consignes : 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 passeurs ;

P passe à A qui, en fonction de la réaction défensive, peut tirer ou passer au joueur intérieur B ; si pas de solutions, A redonne à P qui transfère le ballon ; A coupe en ligne de fond pour ressortir à l'opposé en bénéficiant d'un écran de C ; A peut tirer ou donner à C qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.

Variante : on peut rajouter un défenseur sur chaque passeur ; le défenseur ne gênera pas le transfert de balle mais interviendra dans les relations de passes en triangle entre A, P et B ou C.



Exercice 7 : Relation intérieur-intérieur et tirs du joueur intérieur

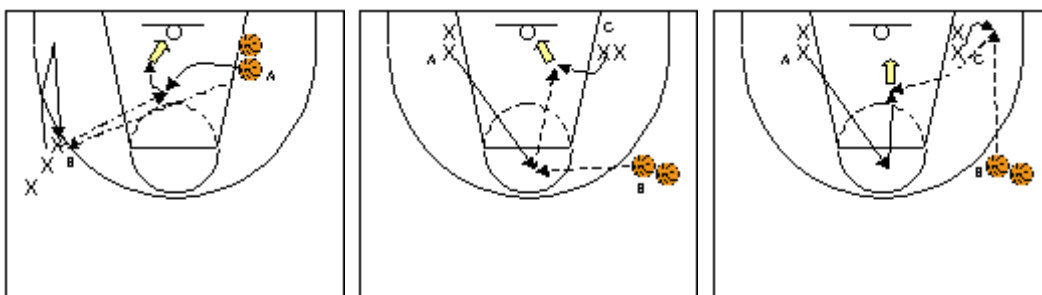
Consignes :

A prend une position préférentielle au poste bas en ayant les coudes ouverts, le regard orienté dans l'axe central et les jambes fléchies. Il passe le ballon au joueur extérieur B situé dans l'aile opposée (démarquage préalable). A coupe alors au cœur de la zone réservée, reçoit le ballon, pivote et tire (variante : B peut aussi tirer dès réception de passe).

► **Variante 1 :** 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. A monte au poste haut, reçoit une passe de B, pivote face au panier et fait une passe à C qui coupe ligne de fond, reçoit le ballon et tire.

► **Variante 2 :** 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. A monte dans l'axe panier-panier, reçoit une passe de B au delà de la ligne des 3 points, pivote face au panier et fait une passe à C qui a pris une position préférentielle au cœur de la zone réservée, puis pivote et tire.

► **Variante 3 :** 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. B passe le ballon au joueur intérieur C côté ballon qui est en position préférentielle au départ et qui va s'écarter légèrement du panier sur réception de balle (petit poste) ; C passe ensuite à A qui sera venu au ballon au poste haut et qui coupera ensuite dans la raquette pour recevoir et tirer.



Exercice 8 : Passes de renversement entre ailiers

Consignes :

2 colonnes de joueurs dont une avec ballons ; A passe à B qui s'est déplacé dans l'aile (secteur 3) ; B se replace ensuite en dribblant vers le fond du terrain (secteur 0) ; A se déplace alors dans l'aile (secteur 3) et reçoit une passe de B en mouvement ; on réalise 2 fois cette séquence et on finit par un tir de A et un rebond de B ; les passes sont réalisées à 2 mains au dessus de la tête.

