

ECHAUFFEMENT.

Objectifs :

Enchaînement de fondamentaux du jeu avec ballon.

Mécanique de l'exercice :

2 joueurs dans chaque ½ terrain de part et d'autre de la ligne panier / panier (1 et 2 en possession du ballon) 3 et 4 sont des passeurs derrière la ligne de touche au niveau de la ligne de LF et médiane

Evolution. 2 passe à 1 qui coupe la zone réservée 1 effectue des changements de mains rapides devant les plots tout en progressant 2 fait 2 échanges de balle avec les passeurs 3 et 4, 2 reçoit la balle de 1 et effectue un shoot en course en course MD.

Rotation. 1 récupère et prend la place de 4, 4 celle de 3, 3 va en 2, 2 se déplace en trotinant à l'opposé et prend la place de 1.

Consignes techniques :

NORMES TECHNIQUES DE REALISATION

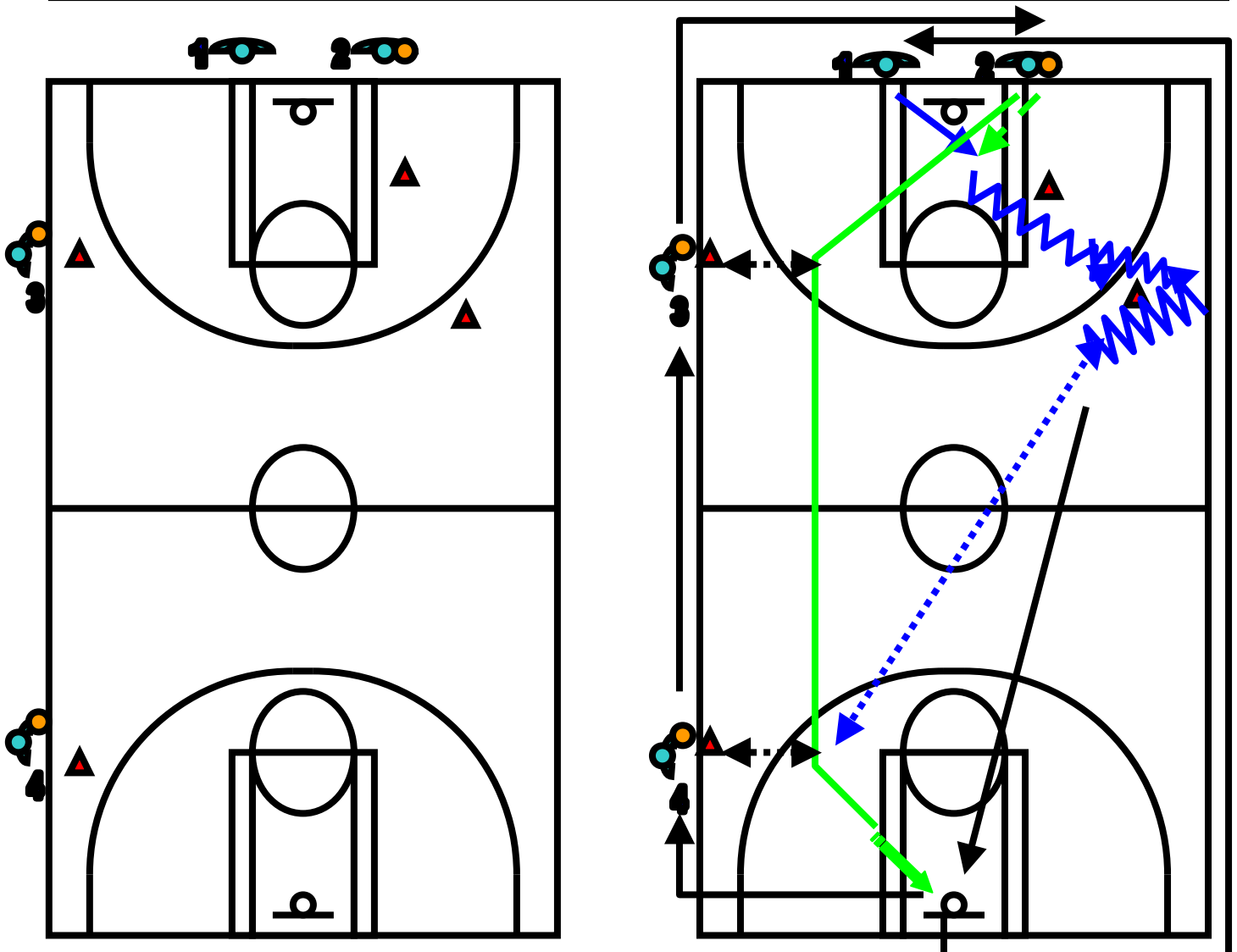
Dribble dans un espace large ; Disponibilité (Vision) par rapport au partenaire.

Passes : Tendues à 2 mains sans perturbation de la course pour le passeur ou le récepteur ;

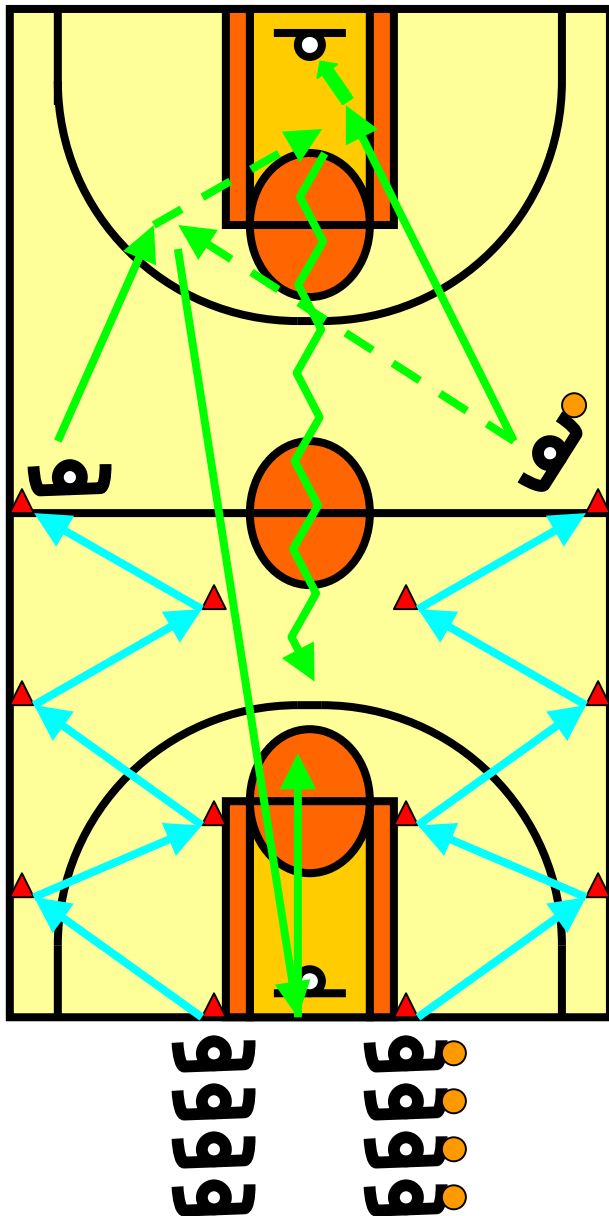
Shoot en course MD, Respect des appuis ; Protection du ballon ; Finition et lâcher.

Variantes / Evolution :

Alterner à droite et à gauche. Tirs à 45°. Enchaînements techniques.



ECHAUFFEMENT 2



2 colonnes ligne de fond ,une avec ballons l'autre sans ballons.

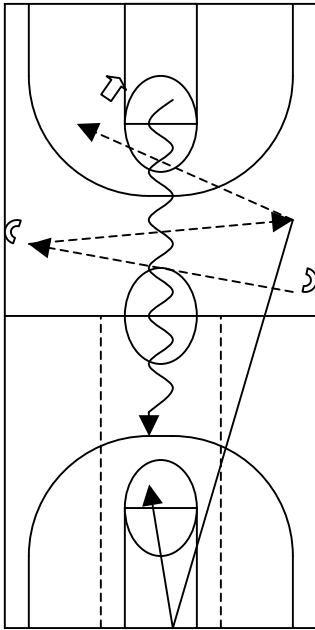
Déplacement défensif entre les plots , puis passe et va.

Le passeur revient toucher la ligne de fond et défend sur l'attaquant qui à pris son rebond.

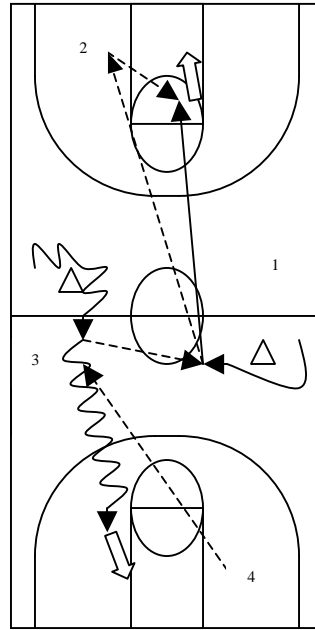
Consigne :

L'attaque se passe dans l'axe panier / panier.

Le défenseur doit interdire la raquette.

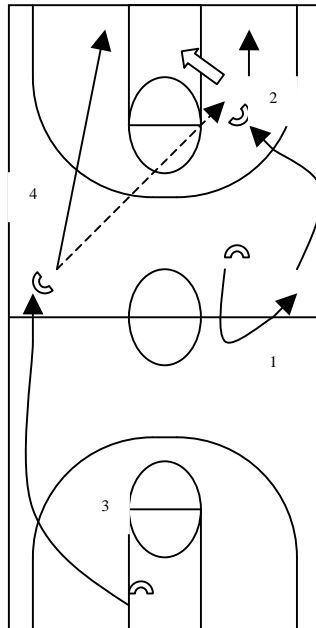
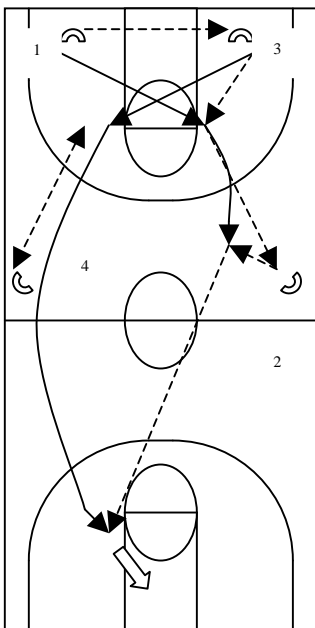


Une colonne sans ballon à gauche et une colonne avec à droite.
Echange de passes entre les deux, celui de gauche va au lay up prend le rebond et joue le 1 contre 1 dans le couloir central avec celui de droite, qui après sa passe va toucher la ligne de fond opposée avant de défendre.



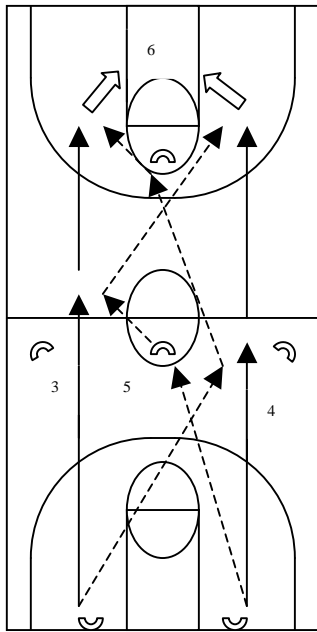
A3 contourne le plot en dribblant comme indiqué sur le schéma. A1, sans ballon, dans le même timing contourne l'autre plot. Dès le plot contourné, A3 passe la balle à A1 qui transmet immédiatement à A2 qui lui redonne. A1 jump shoot à 45° A3 après avoir passé à A1 reçoit un ballon venant de A4 et effectue un jump shoot sur la position poste (tir du poste).

Rotation :
A1 va à la place de A2.
A2 rbd et va à la place de A3.
A3 rbd et va à la place de A4.
A4 va à la place de A1.



A3 passe le ballon à A1 qui coupe devant lui
A3 se déplace vers A4 qui lui passe le ballon en sa possession. A3 repasse le ballon à A4, puis continue sa progression dans le couloir latéral.
A1 transmet immédiatement à A2 qui lui renvoie le ballon pour un transfert vers A3 dans le couloir opposé.
A3 effectue soit un tir en lay up soit un jump shoot.
A4 passe le ballon à A2 qui tir en lay up, A 4 joue le rebond.

Rotation de l'exercice :
A1 vient sur la position A2
A3 vient sur la position A4
A4 vient sur la position A1



1

schéma 1

2

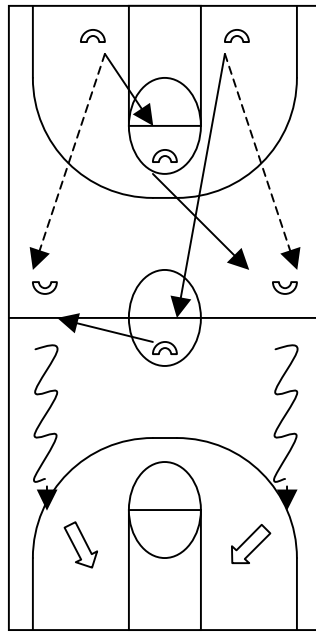


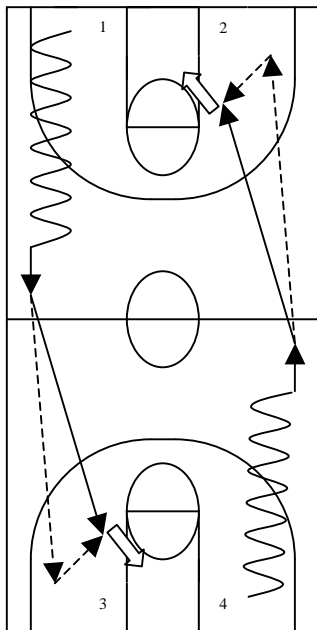
Schéma 2

Objectif :

Occupation des 3 couloirs
 Progression du ballon en jeu de passes.
 Variété des passes (Courtes et ½ terrain)
 Lay main droite et main gauche.

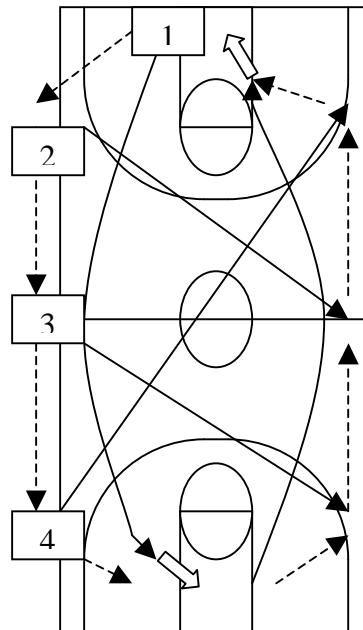
Mécanique de l'exercice :

2 passe à 5 1er passeur dans le couloir central et progresse dans son couloir latéral (Droit). 1 passe à 2 dès que celui ci a fait sa passe à 5 et progresse dans son couloir latéral (Gauche) 5 passe la balle à 1. 2 passe la balle à 6, 2ème passeur dans le couloir central et continue à progresser dans le couloir latéral droit. 1 passe à 2 dès que celui ci a fait sa passe à 6 et continue de progresser dans le couloir latéral gauche. 2 part en lay up main droite. 6 passe le ballon à 1 qui enchaîne un lay up main gauche. 2 récupère son ballon et effectue une passe ½ terrain pour 3 qui sur 2 ou 3 dribble effectue un shoot à 45° (ou un lay up) à droite. 1 récupère son ballon et effectue une passe ½ terrain pour 4 qui sur 2 ou 3 dribble effectue un shoot à 45° ou un lay up) à droite Rotations : 1 et 2 vont en 5 et 6, 5 et 6 vont en 3 et 4 3 et 4 vont en 1 et 2.



1 dribble jusqu'au milieu du terrain passe et va avec 3. Après le lay up 1 va à la place de 3 et 3 prend le rebond et va dans la colonne de 4.

4 dribble jusqu'au milieu du terrain passe et va avec 2. Après le lay up 4 va à la place de 2 et 2 prend le rebond et va dans la colonne de 1.



A1 en possession du ballon sous le panier A2; A3; A4 sont en touche respectivement au niveau de la ligne de fond, la ligne médiane et la ligne de fond opposé.

Evolution:
 A1 transmet à A2, qui transmet à A3 ; Puis de A3 vers A4 qui redonne le ballon à A1 qui s'est déplacé d'un panier vers l'autre. A1 shoot en lay up et récupère son ballon le tir effectué.
 A2 se déplace sur la petite diagonale du ½ terrain de défense. A3 fait idem sur le ½ terrain d'attaque. A4 se déplace en sens inverse sur la grande diagonale du terrain.