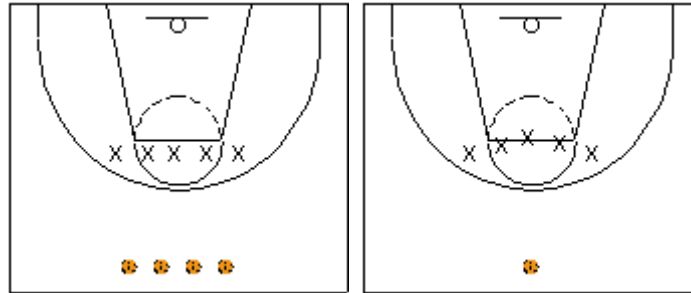


Exercice 1 : Capacité à lutter pour la possession du ballon

Consignes : 1 à 4 ballons, 5 joueurs.

► Au signal de l'entraîneur, les 5 joueurs doivent se saisir du ou des ballons situés au niveau de la ligne médiane. Le ou les joueurs se retrouvant sans ballon seront sanctionnés (10 pompes ou 10 touchers de planche).

Variantes : il est possible de placer tous les ballons dans le rond central.



Exercice 2 : Vitesse de réaction et perception visuelle

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

► Les 2 joueurs se positionnent dos à dos sur la ligne à 3 points (ils font face aux lignes de touche).

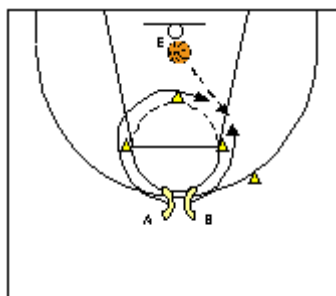
► L'entraîneur lance le ballon d'un côté, ce qui détermine le joueur attaquant.

► Le défenseur doit obligatoirement faire le tour du cercle avant de pouvoir défendre.

► Jeu de 1 contre 1 entre A et B.

Rotations : Varier la force des lancers de balle afin de permettre au défenseur de reprendre plus ou moins facilement l'attaquant.

Variantes : Donner une consigne spécifique à l'attaquant : tir à 3 points, tir à 2 points, tir en course, tir dans la zone réservée.



Exercice 3 : Vitesse de réaction et perception visuelle

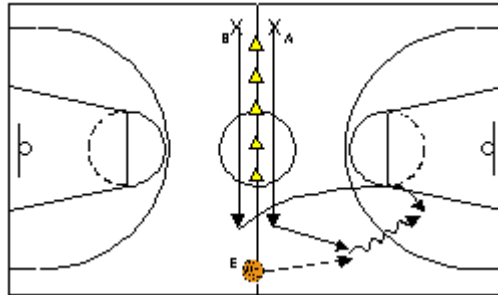
Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 5 plots.

▶ Les 2 joueurs A et B sont placés de part et d'autre de la ligne médiane.

▶ A et B sprintent au devant de l'entraîneur qui lance le ballon d'un côté, déterminant ainsi le joueur qui attaque.

▶ A et B jouent alors le 1 contre 1.

Variantes : on peut introduire un 2ème défenseur dans la zone réservée (situation de 1 contre 2).



Exercice 4 : Vitesse de réaction et perception visuelle /auditive

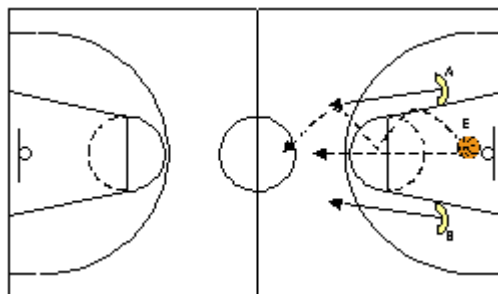
Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

▶ Les 2 joueurs A et B sont placés au bord la zone réservée.

▶ Les joueurs devront réagir soit à un signal visuel, soit à un signal sonore, lorsque l'entraîneur aura jeté le ballon :
-s'il fait rouler le ballon, les 2 joueurs doivent attendre le franchissement de la ligne des lancer-francs pour jouer le 1 contre 1 sur le panier opposé.

-s'il fait rebondir le ballon, les 2 joueurs doivent attendre le 2ème rebond pour jouer le 1 contre 1 sur le panier opposé .

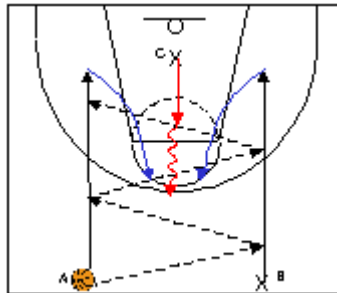
Variantes : En plus du signal visuel (si le ballon roule) ou auditif (si le ballon rebondit), l'entraîneur pourra à tout moment déclencher le départ des 2 joueurs par un signal auditif (exemple ; Go !). L'entraîneur peut également tenter de provoquer de faux départs en donnant de mauvaises consignes verbales (" top " au lieu de " go " par exemple), ce qui obligera les joueurs à augmenter leur concentration.



Exercice 5 : Vitesse de réaction et anticipation (interception)

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

- ▶ Les joueurs A et B courent à allure régulière vers le panier en échangeant des passes à fréquence constante.
- ▶ C tente l'interception au niveau de la ligne des lancer-francs puis joue à 1 contre 2 sur le panier opposé.



OBJECTIFS

DÉFENSE
Travail de vitesse de réaction, déplacements défensifs

ATTAQUE
Travail des fondamentaux individuels (dribbles, tirs)

- le défenseur DA contrôle les deux joueurs A et B (un ballon chacun) et doit les toucher avant qu'ils ne marquent le panier par un tir en course chacun ;
- la largeur du couloir d'évolution constitué par les lignes de plots sera fonction du niveau des joueurs.

