

Exercice 1 : Contre attaque à 3 contre 0

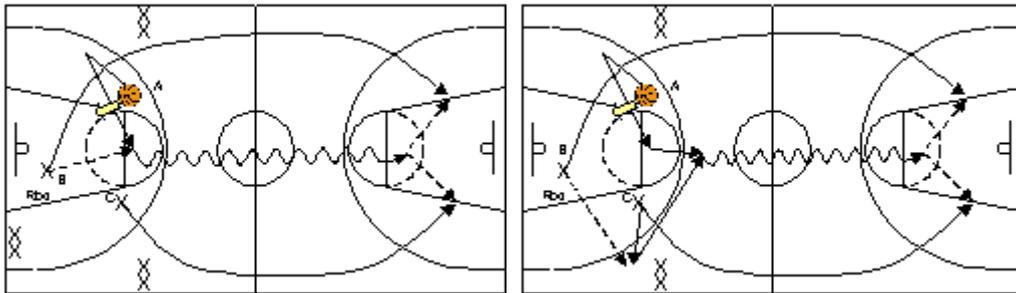
Consignes : Groupes de 3 joueurs avec un ballon pour 3.

▶A tire, B prend le rebond ; A se démarque pour recevoir le ballon et C se démarque vers la ligne de touche ;

▶B, après la passe, court vers la ligne de touche opposée à celle de C;

▶A dribble dans l'axe panier-panier et peut passer soit à B, soit à C.

Variantes : Si A ne peut se démarquer, B passe à C qui donne à A qui dribble dans l'axe panier-panier ; on peut rajouter un ou deux défenseurs qui gênent la sortie de balle et la première passe.

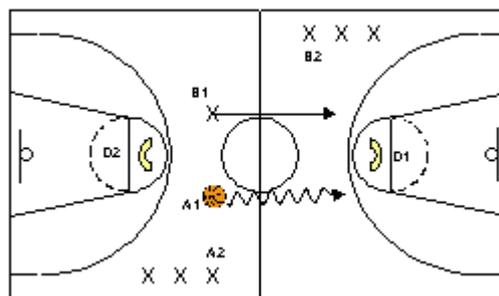


Exercice 2 : Travail du 2 contre 1 en continuité

Consignes : 2 colonnes, 1 ballon, 1 défenseur sous chaque panier.

▶A1 et B1 attaquent contre D1 ; après réussite du panier ou rebond défensif, le tireur (par exemple B1) devient défenseur et le défenseur D1 repart en attaque avec B2 contre D2 ; l'autre joueur A1 se place dans la colonne d'où est issu B2.

Variantes : le défenseur D2 est obligé de toucher la ligne médiane avec le pied avant de défendre ; il peut le faire dès que D1 rentre en possession du ballon (remise en jeu sur panier marqué ou rebond défensif).



Exercice 3 : Contre attaque à 2 contre 0

Consignes : 2 colonnes avec un ballon pour 2.

▶ A jette son ballon contre la planche, B prend le rebond pendant que A se place dans le secteur de sortie de balle ; B passe à A qui dribble vers le centre du terrain ; B sprinte dans le couloir latéral ;

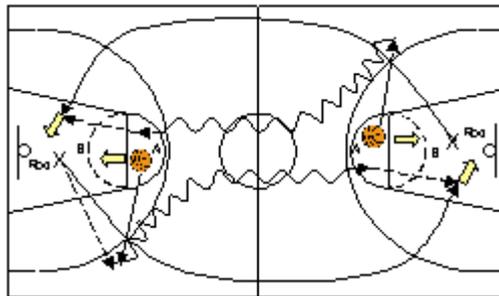
▶ A passe à terre à B qui tire en lay-up et A prend le rebond.

Rotations : A et B font la même chose sur l'autre moitié de terrain en échangeant leurs rôles.

Variantes :

▶ Après son tir, B va se placer dans le couloir extérieur opposé au niveau de la ligne des lancer-francs ; après son rebond (remise en jeu si panier marqué), A fait la sortie de balle sur B et les joueurs repartent dans l'autre sens.

▶ On peut rajouter des plots pour faire slalomer le porteur de balle et le forcer à lever la tête pour faire la passe dans le bon timing (perception du jeu).



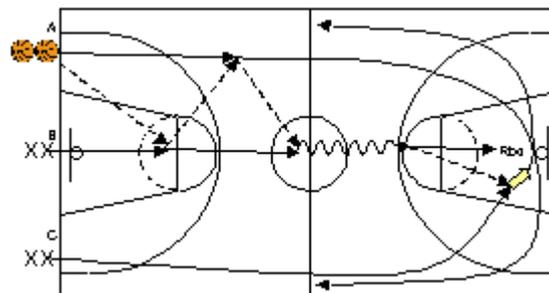
Exercice 4 : Contre attaque à 3 contre 0

Consignes : 3 colonnes de joueurs avec un ballon pour 3.

▶ Le ballon part de la file extérieure (joueur A) ; A et B font 3 passes ; le joueur B dribble jusqu'au cercle opposé et fait une passe à terre à C qui tire en lay-up ;

▶ B prend le rebond tandis que A et C se croisent sous le cercle.

▶ B fait la sortie de balle sur C (remise en jeu si panier marqué) qui prend le couloir central en dribble et passe à A qui a lui-même couru le long de la ligne de touche et qui enchaîne par un tir en lay-up.



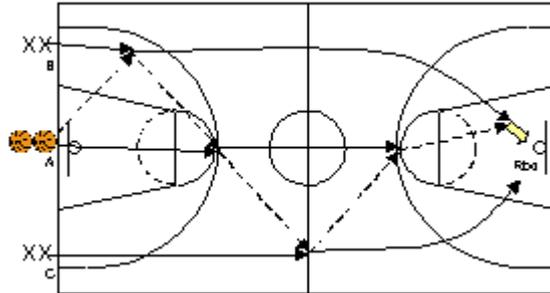
Exercice 5 : Contre attaque à 3 contre 0, retour à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs avec un ballon pour 3.

► Evolution à 3 contre 0 (5 passes), avec une finition en lay-up.

► Au retour, après rebond ou remise en jeu si le panier est réussi, on joue le 2 contre 1 (c'est le tireur qui défend) avec une longue passe si possible.

Variantes : Dans la contre attaque à 3 contre 0, la finition peut se faire en tir en suspension.



Exercice 6 : Rebond défensif et sortie de balle, puis 2 contre 1

Consignes : une colonne de 3 joueurs avec 1 ballon (A, B, C).

► Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal :

-Option 1 : A prend le rebond, B défend sur A et empêche la passe ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle.

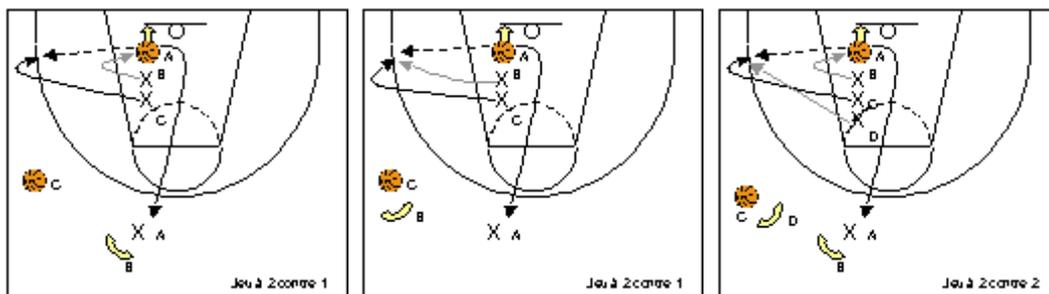
-Option 2 : A prend le rebond, C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et B défend sur C.

► Enchaînement en 2 contre 1 sans dribble sur l'autre moitié de terrain (A + C contre B).

Variantes : une colonne de 4 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D).

► claquettes pendant 15 sec ; au signal : A prend le rebond et B défend sur lui ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et D défend sur C ;

► Enchaînement en 2 contre 2 (A + C contre B + D) sans dribble.



Exercice 7 : Rebond défensif et sortie de balle, puis 3 contre 3

Consignes : une colonne de 6 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E, F).

► Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal, 2 possibilités :

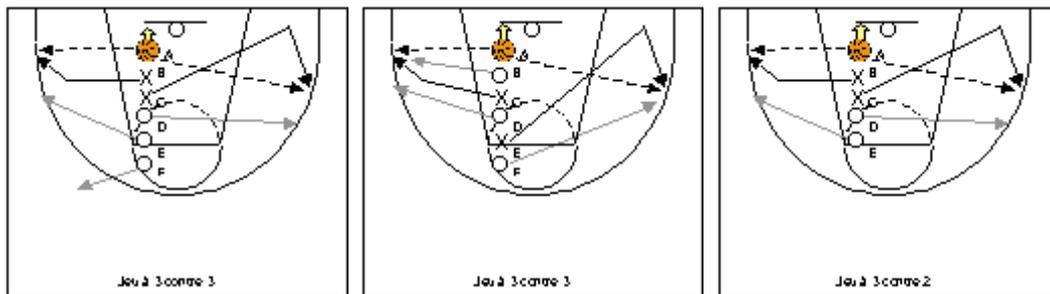
-Option 1 : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 3 derniers D, E, F défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;

-Option 2 : les équipes sont déjà constituées et les joueurs placés en alternance (A, C, E contre B, D, F).

► Enchaînement en 3 contre 3 sur l'autre moitié de terrain.

Variantes : une colonne de 5 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E).

► Claquettes pendant 15 sec ; au signal : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 2 derniers D, E défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ; w Enchaînement en 3 contre 2.



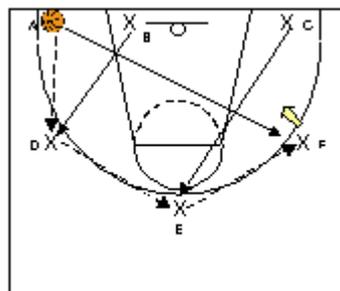
Exercice 8 : Rebond défensif et sortie de balle, puis 3 contre 2 + 1

Variante : 2 équipes de 3 joueurs ; A, B et C sont sur la ligne de fond, et le ballon est dans les mains de A.

► A passe à D ; c'est le signal pour une montée décalée des défenseurs A, B et C respectivement sur les joueurs F, D et E ;

► D passe à E qui passe à F qui tire ; A, B, C font des écrans de retard sur F, D et E ;

Continuité : A, B, C après la prise du rebond défensif vont jouer le 3 contre 2 + 1 ; en effet, le joueur F prend du retard en allant toucher la ligne de fond après son tir avant de pouvoir défendre.



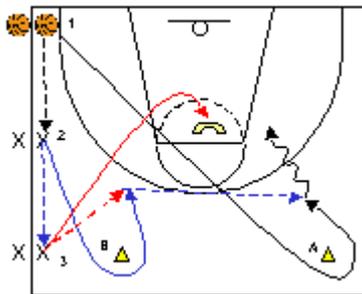
Exercice 9 : Surnombre offensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ▶ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot A ;
- ▶ 2 passe à 3, court faire le tour du plot B, reçoit la balle de 3 puis passe à 1 ;
- ▶ Après sa passe, 3 court défendre contre 1 et 2 (situation de 2 contre 1).

Variantes : En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :

- ▶ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ▶ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2ème attaquant.



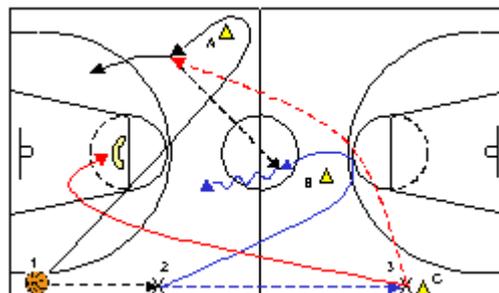
Exercice 10 : Surnombre offensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ▶ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot A ;
- ▶ 2 passe à 3, puis court faire le tour du plot B ;
- ▶ 3 passe la balle à 1 puis court défendre contre 1 et 2 ;
- ▶ 1 passe la balle à 2 puis 2 et 1 jouent le 2 contre 1 face à 3.

Variantes : En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :

- ▶ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ▶ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2ème attaquant.



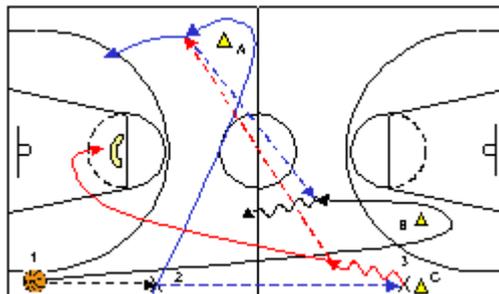
Exercice 11 : Surnombre offensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ▶ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot B ;
- ▶ 2 passe à 3, court faire le tour du plot A ;
- ▶ 3 passe la balle à 2 puis court défendre contre 1 et 2 ;
- ▶ 2 passe la balle à 1 puis 1 et 2 jouent le 2 contre 1 face à 3.

Variantes : En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :

- ▶ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ▶ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2ème attaquant.

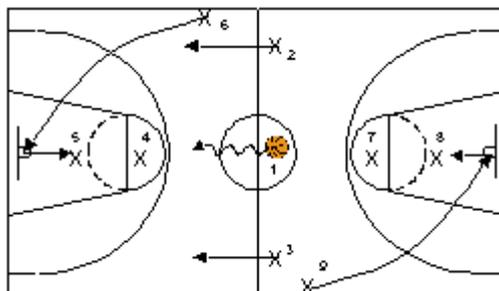


Exercice 12 : Contre attaque à 3 contre 2 + 1 en continuité

Consignes : 9 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ▶ 1, 2 et 3 attaquent contre 4 et 5 ;
- ▶ Au moment où les attaquants franchissent la ligne médiane, le défenseur 6 démarre en sprint et doit toucher le cercle ou le panneau avant de pouvoir défendre.
- ▶ L'attaque terminée, 4, 5 et 6 deviennent attaquants, traversent le terrain et vont attaquer contre 7, 8 puis 9, etc. Pendant ce temps, 1 et 2 se placent en défense et 3 va se placer en position de défenseur-sprinteur.

Variantes : on peut faire le même exercice en 3 contre 1 + 2, en positionnant les défenseurs sprinteurs de part et d'autre du terrain et en les autorisant à rentrer lorsque le ballon passe la ligne médiane.



Exercice 13 : 3 contre 2 puis 2 contre 1 en continuité

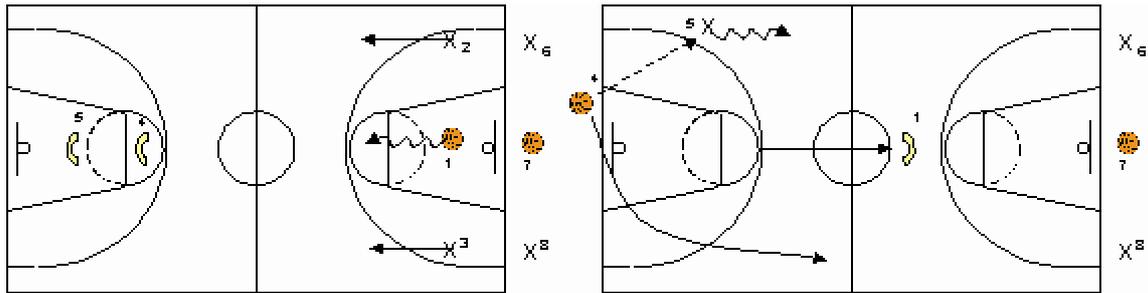
Consignes : 8 joueurs au minimum, 1 ballon.

► Les joueurs 1, 2 et 3 attaquent contre 4 et 5 ;

► Le joueur qui tire (ici 1) devient défenseur tandis que 4 et 5 jouent la contre attaque en passes redoublées ;

► 2 et 3 deviennent défenseurs, tandis que 6, 7 et 8 se préparent à attaquer ; et ainsi de suite....

Variantes : limiter le nombre de dribbles par joueur, interdire le dribble sur la première moitié de terrain, etc.



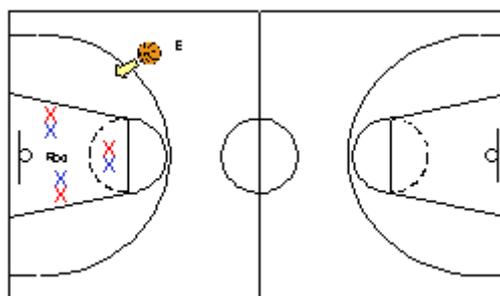
Exercice 14 : Jeu rapide en 3 contre 3 suite à la prise du rebond

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs, 1 ballon.

► Les joueurs se positionnent par 2 dans la zone réservée (couples attaquant-défenseur) en se plaçant face au cercle, fléchis, épaule contre épaule, et en se poussant latéralement tout en se préparant à jouer le rebond.

► L'entraîneur tire (si possible un tir manqué !) et l'équipe qui prend le rebond joue la contre attaque contre l'autre équipe.

Variantes : Au lieu de se pousser, les joueurs peuvent se déplacer en continu dans la zone réservée, puis essayer de prendre la position préférentielle au rebond dès l'annonce du tir par l'entraîneur (" tir ").



Exercice 15 : 3 contre 0 puis 3 contre 1 ou 3 contre 2

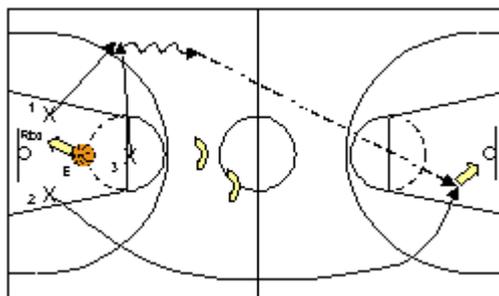
Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

▶ 2 joueurs se placent dans la zone de rebond, le 3ème se positionnant sur la ligne des lancer-francs. L'entraîneur se place au centre de la raquette.

▶ L'entraîneur lance le ballon contre la planche, à droite ou à gauche. Le joueur qui prend le rebond (ici 1), fait la sortie de balle sur le joueur 3 qui s'est décalé dans l'aile dans le prolongement de la ligne des lancer-francs.

▶ Dès qu'il s'est aperçu qu'il n'était pas concerné par le rebond, le joueur 2 sprinte le long de la ligne de touche, et lorsqu'il arrive au niveau de la ligne à 3 points, coupe vers le panier pour recevoir une passe de 3 qui s'est avancé en partant en dribble dès réception du ballon (3 peut dribbler le long de la ligne de touche ou dans le couloir central).

▶ Rajouter un ou deux défenseurs (qui gênent au choix, soit la sortie de balle, soit la réception de la première passe, soit la montée du ballon, soit la réception de la 2ème passe).



Exercice 16 : 4 contre 0 puis 4 contre 2 ou 4 contre 3

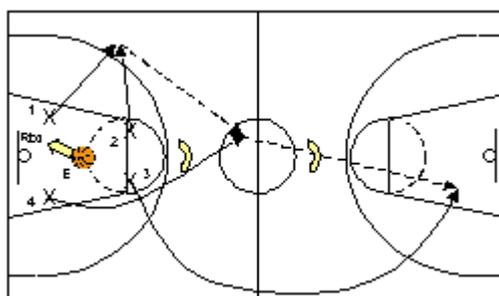
Consignes : 4 joueurs, 1 ballon.

▶ 2 joueurs se placent dans la zone de rebond, les 2 autres se positionnant sur la ligne des lancer-francs. L'entraîneur se place au centre de la raquette.

▶ L'entraîneur lance le ballon contre la planche, à droite ou à gauche. Le joueur qui prend le rebond (ici 1), fait la sortie de balle sur le joueur 2 (le joueur côté ballon) qui s'est décalé dans l'aile dans le prolongement de la ligne des lancer-francs.

▶ Le joueur 3 non concerné par la sortie de balle sprinte le long de la ligne de touche, et arrivé au niveau de la ligne à 3 points, coupe vers le panier pour recevoir une passe de 4 qui s'est présenté en joueur relais dans le couloir central ;

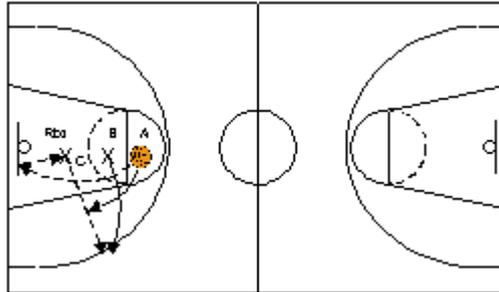
▶ Rajouter 2 ou 3 défenseurs (qui gênent soit la sortie de balle, soit la réception de la 1ère passe, soit la montée du ballon, soit la réception de la 2ème passe). On peut également limiter le champ d'action du défenseur (ligne de fond ÷ ligne lancer-francs, ligne lancer-francs ÷ ligne médiane, ligne médiane ÷ ligne lancer-francs).



Exercice 17 : Rebond défensif, sortie de balle puis 2 contre 1

Consignes : Groupes de 3 joueurs, 1 ballon pour 3.

► A lance le ballon contre la planche ; B s'interpose et gêne la passe de C à A ; si B n'intercepte pas la passe de C à A, l'exercice peut continuer par un 2 contre 1 entre C et A contre B sur le panier adverse.



Exercice 18 : Perfectionnement du dribble et de la passe de contre attaque

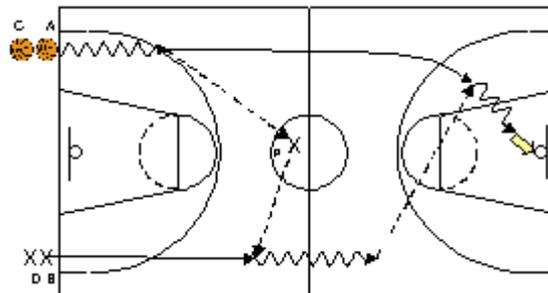
Consignes : Groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2 ; 1 passeur.

► A, ballon en main, fait 2 à 3 dribbles en direction du panier adverse le long de la ligne de touche et passe à P qui renvoie à B. B reçoit le ballon en course, dribble vers l'autre demi-terrain avant de renvoyer le ballon à A qui a suivi l'action et qui, après réception du ballon, tire avec ou sans dribble.

Variantes :

► ajouter un défenseur pour que A et B se retrouvent en phase finale en situation de 2 contre 1. Dans ce cas, le tireur deviendra défenseur ;

► Après le tir, les duos se positionnent derrière la ligne de fond ; ils repartent par vague dans la direction opposée lorsque tout le monde est passé.



Exercice 19 : Perfectionnement de la passe dans la contre attaque

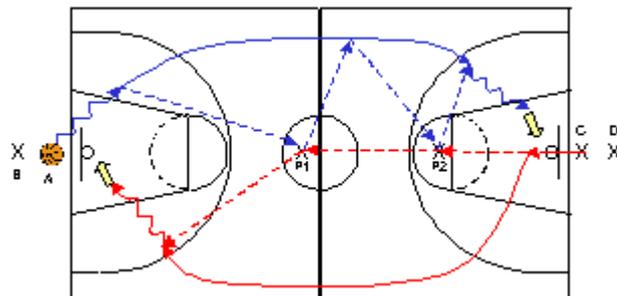
Consignes : minimum 5 joueurs (dont 2 passeurs fixes), 1 ballon.

▶A se décale en dribbles et passe à P1, court vers le panier, reçoit de P1, passe à P2, continue sa course, reçoit de P2, dribble et tire en course ;

▶C prend le rebond, fait une sortie de balle sur P2, court vers le panier le long de la ligne de touche pendant que P1 passe à P2, reçoit la passe de P2, dribble et tire en course.

▶B prend le rebond et enchaîne de la même manière.

Rotations : après son tir, A va dans la colonne derrière D ; après son tir, C va dans la colonne derrière B ; au bout de 5 passages aller-retour, on change les passeurs P1 et P2.



Exercice 20 : Perfectionnement de la passe "baseball"

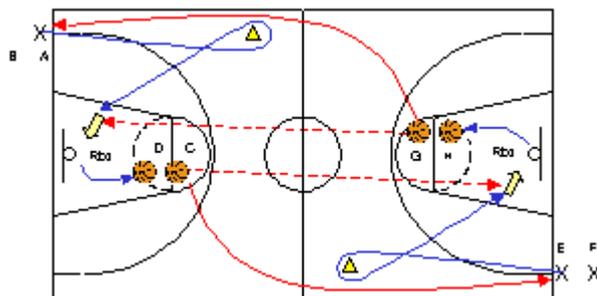
Consignes : 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballons sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

▶A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;

▶Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.

Variantes : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

Remarque : il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur.



Exercice 23 : Contre attaque suite à une attaque placée

Consignes : 2 équipes de 3, de 4 ou de 5 joueurs.

► Les équipes partent d'une situation d'attaque placée où la défense n'est pas trop agressive (on ne conteste pas les passes).

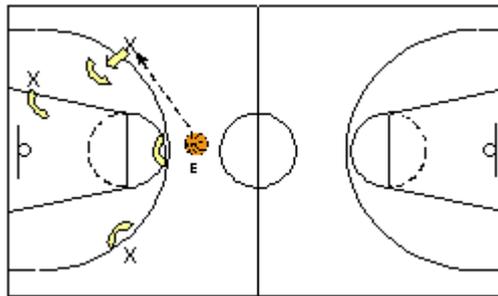
► Lors de la prise de tir, les défenseurs jouent le rebond défensif (remise en jeu si panier marqué) et les attaquants enchaînent la contre attaque ;

► A partir du moment où ils rentrent en possession du ballon, les attaquants disposent de 4 secondes pour passer le milieu de terrain et de 10 secondes pour prendre un tir.

Variantes :

► Les 2 équipes enchaînent un, deux ou trois aller-retour (alternance attaque-défense).

► l'entraîneur peut autoriser ou non l'utilisation du dribble sur la 1ère moitié de terrain.



Exercice 24 : Contre attaque à 4 contre 2

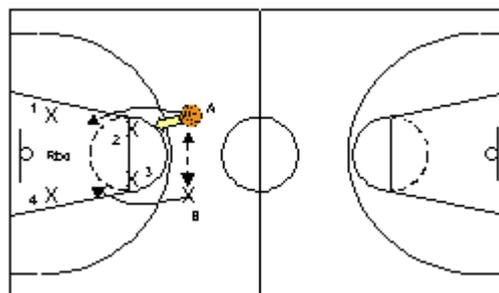
Consignes : 4 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

► 2 joueurs 1 et 4 se placent dans la zone de rebond, les 2 autres (2 et 3) se positionnent sur la ligne des lancers-francs.

► A et B se font des passes à un rythme soutenu ; au signal de l'entraîneur, le joueur en possession du ballon (ici A) tire et les 2 joueurs A et B jouent le rebond offensif ;

► Dès qu'ils récupèrent le ballon (rebond défensif ou remise en jeu si panier marqué), les joueurs 1, 2, 3 et 4 jouent la contre attaque contre A et B.

Rotations : le joueur qui tire ainsi que celui qui lui a fait la passe remplacent A et B.



Exercice 25 : Contre attaque en continuité à 6 joueurs

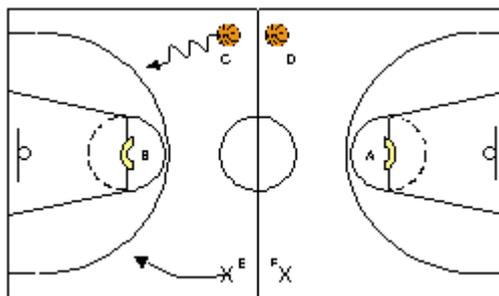
Consignes : 6 joueurs, 1 ballon par joueur dans la colonne de droite.

► 2 contre 1 en continuité ;

► C et E attaquent face à B ; lorsque ce dernier s’empare du ballon (interception, rebond défensif ou remise en jeu), il contre attaque avec F face à A ; le tireur E devient alors défenseur et le 2ème joueur C va dans la colonne de F ;

► B et F jouent la contre attaque face à A ; le tireur prend la place de A ; A, ballon en main, prend place derrière D ; le 3ème joueur prend place dans l’autre colonne où se trouvaient initialement E et F.

Variantes : on n’utilise qu’un seul ballon : C et E contre B, puis B et F contre A, puis A et D contre E, puis E et C contre F, etc.



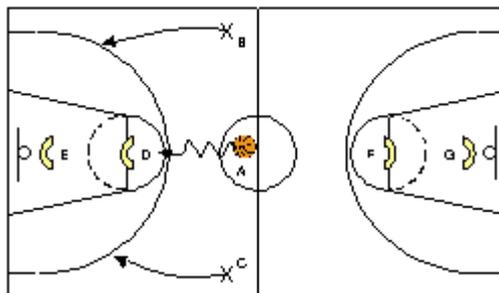
Exercice 26 : Contre attaque en continuité à 7 joueurs

Consignes : 7 joueurs, 1 ballon.

► Travail à 3 contre 2 en continuité ;

► A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repart avec D et E contre F et G ; pendant ce temps, A et B se replacent en défense, etc.

Variantes : les deux défenseurs devront systématiquement se replacer derrière la ligne de fond et toucher la ligne médiane avant de pouvoir défendre (ils partent en sprint dès que les 2 défenseurs de l’autre demi-terrain, rentrent en possession du ballon).



Exercice 27 : Perfectionnement de la passe de contre attaque

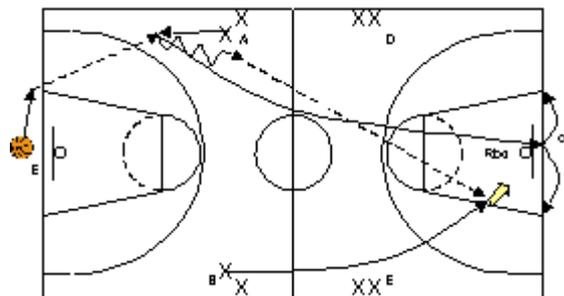
Consignes : 4 colonnes de joueurs de part et d'autre de la ligne médiane, 1 ballon.

► l'entraîneur se positionne initialement derrière la ligne de fond, dans l'axe panier-panier, puis se décale brusquement d'un côté du terrain ; à ce moment, le joueur A de la colonne côté ballon descend pour recevoir le ballon (sortie de balle) tandis que le joueur B de la colonne opposée sprinte le long de la ligne de touche vers le panier d'en face (si A ne reçoit pas le ballon avant de pénétrer dans la zone réservée, il coupe sous le cercle et ressort dans l'aile opposée) ;

► A utilise un ou 2 dribbles puis fait une longue passe à B qui tire en course ; A sprinte pour prendre le rebond avant que le ballon ne retombe par terre ;

► Après son rebond, A sort derrière la ligne de fond en restant bien dans l'axe panier-panier, puis se décale d'un côté pour passer à D ou à E ; A et B se replacent ensuite chacun dans une colonne.

Variantes : modifier la position des colonnes (plus ou moins proches de la ligne médiane), de façon à changer le timing de l'exercice (interdire toute réception de passe dans la zone réservée).



Exercice 28 : Perfectionnement de la passe de contre attaque

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

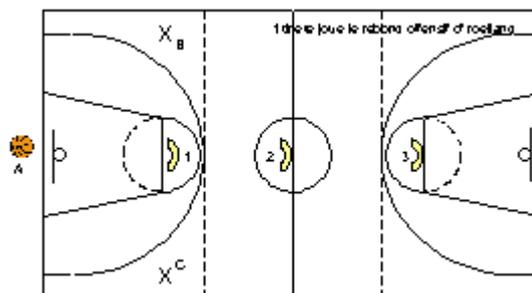
► A, B et C attaquent contre 1, 2 et 3, ces derniers ne pouvant défendre que dans une zone définie du terrain (1 sur le premier tiers, 2 sur le deuxième tiers et 3 sur le dernier tiers --> voir schéma).

► En fonction du niveau de ses joueurs, l'entraîneur pourra interdire le dribble ou n'autoriser qu'un certain nombre de dribbles.

Variantes :

► on autorise les attaquants à défendre sur toute la zone se situant initialement derrière eux (1 sur tout le terrain, 2 sur les deux tiers du terrain, 3 sur le dernier tiers de terrain).

► on place A, B et C dans la raquette (placement en triangle) ; 1 tire et joue le rebond offensif, puis on enchaîne le même exercice.



Exercice 29 : Perfectionnement de la passe de contre attaque

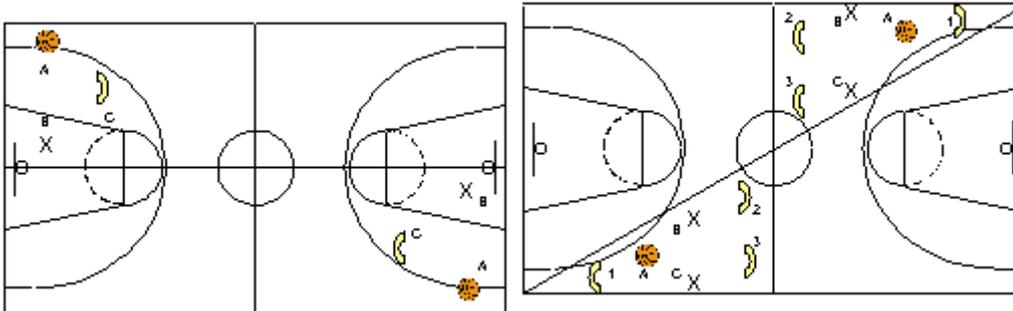
Consignes : Groupe de 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) avec un ballon.

► Jouer le 2 contre 1 sur une demi-largeur de terrain.

Variantes :

► Changer le sens de l'attaque ;

► Même exercice mais à 3 contre 2, sur demi largeur de terrain ou en diagonale (voir schéma).



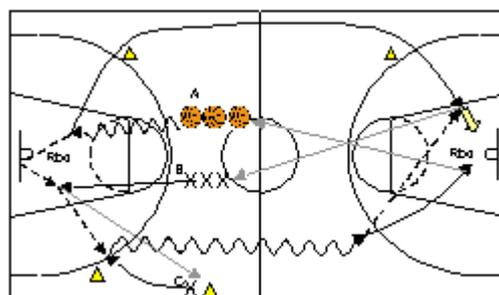
Exercice 30 : Travail de la contre attaque à 2 contre 0

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons + 1 joueur le long de la ligne de touche.

► A part en dribbles, rentre dans la zone réservée, et tire contre la planche ; B va au rebond et fait la sortie de balle sur C qui se démarque de façon à recevoir le ballon au niveau du prolongement de la ligne des lancer-francs ; C part ensuite en dribble vers l'autre panier.

► Après son tir, A contourne le plot, sprinte vers le panier adverse en longeant la ligne de touche, reçoit une passe de C et tire en course.

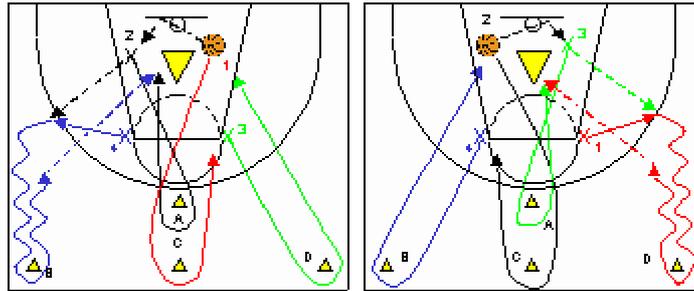
Rotations : Après sa passe, C va au rebond, et se replace dans la colonne de A ; après son tir, A se replace dans la colonne de B ; après sa sortie de balle, B prend la place de C.



Exercice 31 : Travail du rebond et de la sortie de balle en continuité

Consignes : Groupes de 4 joueurs, initialement disposés en carré dans la zone réservée, 4 plots.

- ▶1 tire contre la planche, 2 prend le rebond, fait la sortie de balle sur 4 qui s'est décalé dans l'aile ;
- ▶4 contourne le plot B en dribblant, 2 contourne le plot A, 1 contourne le plot C et 3 contourne le plot D.
- ▶4 fait la passe à 2 qui a pris une position préférentielle dos au panier au cœur de la zone réservée ; 3 prend la place de 1 et 1 la place de 3.
- ▶2 pivote et tire contre la planche, 3 prend le rebond et fait la sortie de balle sur 1 qui s'est décalé dans l'aile, etc.

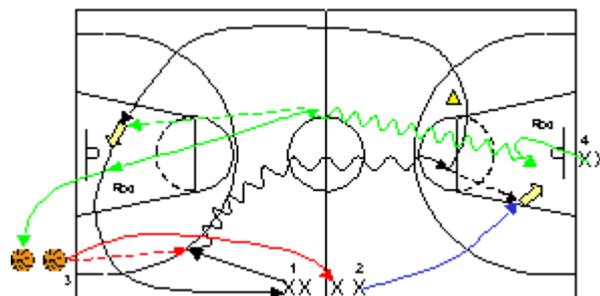


Exercice 32 : Perfectionnement des fondamentaux de la contre attaque

Consignes : 4 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 1 plot.

- ▶1 se démarque dans l'aile au niveau de la ligne des lancer-francs prolongée et 3 passe à 1 (sortie de balle) qui part en dribblant vers l'autre panier ;
- ▶Dès que 1 rentre en possession du ballon, 2 part en sprint vers le panier opposé en longeant la ligne de touche ; 1, qui a emprunté le couloir central, passe à 2 qui tire en course (ou en suspension) ;
- ▶4, qui s'est positionné dans la raquette, prend le rebond et part en dribble dans le couloir central ;
- ▶Après sa passe, 1 contourne le plot et sprinte dans le long de la ligne de touche ;
- ▶4 passe à 1 qui tire en course ou en suspension.

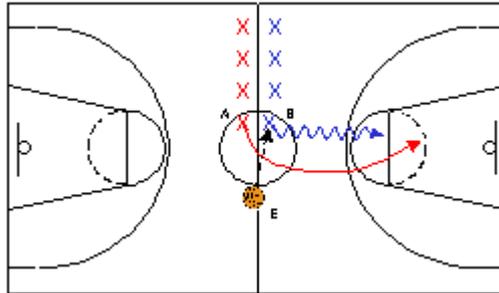
Rotations : 1 > 2 > 4 > 3 > 1.



Exercice 33 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon, les 2 colonnes étant positionnées de part et d'autre de la ligne médiane.

- ▶ Les joueurs fonctionnent par paire.
- ▶ L'entraîneur, qui a le ballon en main, passe à l'un des deux joueurs ; ce dernier part alors immédiatement en dribble vers le panier situé de son côté ;
- ▶ L'autre joueur devient défenseur et tente d'empêcher son adversaire de marquer (courir reprendre).



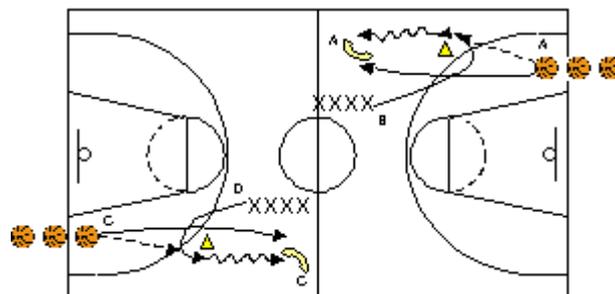
Exercice 34 : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; l'exercice se fait symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

- ▶ Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;
- ▶ Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).
- ▶ Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.

Rotations : 5 répétitions par joueur.

Variantes : Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).



Exercice 35 : Perception du jeu en situation de jeu rapide

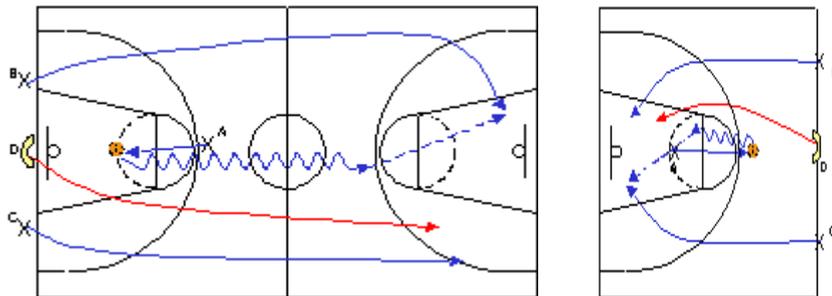
Consignes : Le ballon est posé sur la ligne pointillée des lancer-francs. Un attaquant A est face au panier, en tête de raquette ; 2 autres attaquants, B et C, sont sous le panier, en ligne de fond, face au panier adverse ; un défenseur D est placé entre B et C.

► Lorsque A va prendre le ballon, il va pivoter et courir le plus vite possible en dribblant vers le panier adverse ; ses partenaires B et C partent en sprint dans les couloirs latéraux au moment de la prise du ballon, afin de dépasser A et de recevoir le ballon pour tirer ; A choisit l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.

Variantes :

► On met 2 défenseurs qui choisissent préalablement leur joueur (A, B ou C).

► On pratique l'exercice sur demi-terrain : A prend le ballon, pivote et regarde s'il peut passer ou partir en dribble le plus vite possible pour tirer.

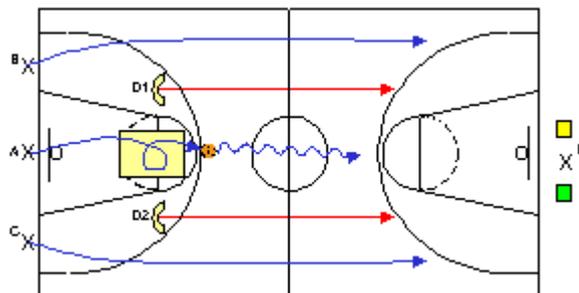


Exercice 36 : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : 3 attaquants sont placés en ligne de fond ; 2 défenseurs sont placés le long de la ligne de touche au niveau des lancer-francs ; un tapis est placé sur la ligne des lancer-francs et un ballon est posé derrière le tapis. L'entraîneur est placé sous le panier adverse avec 2 chasubles de couleurs différentes.

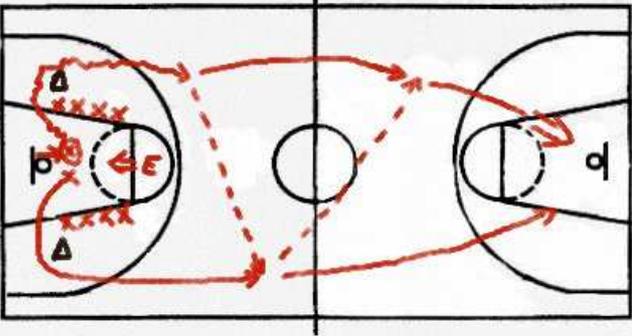
► Les 3 attaquants démarrent au signal du coach ; l'attaquant placé sous le panier fait une roulade sur le tapis, récupère le ballon et annonce la couleur proposée par l'entraîneur ; les 2 défenseurs démarrent lorsque l'attaquant au centre se saisit du ballon.

► Les joueurs se retrouvent alors dans une situation de 3 contre 2. Les attaquants doivent systématiquement annoncer la couleur proposée par l'entraîneur à chaque réception du ballon avant de réaliser toute autre action (passe, dribble ou tir).



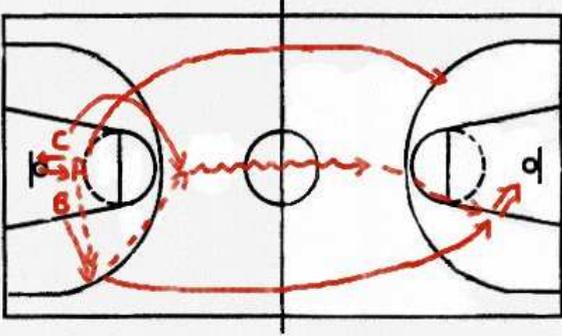
exercice 37 :

Objectif : Perfectionner la contre attaque en passes courtes après rebond.

Situation	Consignes
	<p>Importance de la transition attaque-défense</p> <p>Etre précis dans les passes pour ne pas perdre de temps et marquer en moins de 4" à 5"</p>
<p>2 files de joueurs comme sur le schéma. L'entraîneur lance le ballon sur le panneau. Les 2 joueurs se disputent le rebond. Celui qui obtient le ballon part en dribble faire le tour du plot, pendant que l'autre fait de même de l'autre côté. Puis ils vont tout deux à l'aide de passes marquer sur le panier opposé le plus rapidement possible.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 plots</p> <p>2 séries de 10 répétitions chacun.</p>

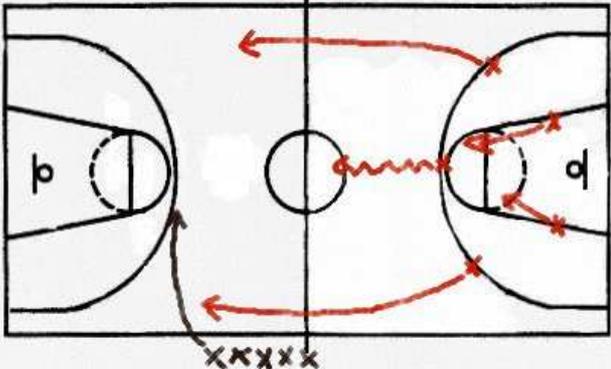
Exercice 38 :

Objectif : Améliorer l'enchaînement rebond - contre attaque à 3

Situation	Consignes
	<p>Enchaîner les passes le plus vite et le plus précisément possible.</p> <p>Ajouter 1 défenseur puis 2 défenseur.</p>
<p>3 joueurs A, B, C sont côte à côte. A a la balle. Il la lance contre le panneau. Pendant ce temps B et C sortent sur le côté. A contrôle la balle, la passe à B qui la redonne à C. A et B cours alors dans les couloir latéraux, pendant que C va fixer en dribble pour donner à A ou à B.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>3 séries de 5 min</p>

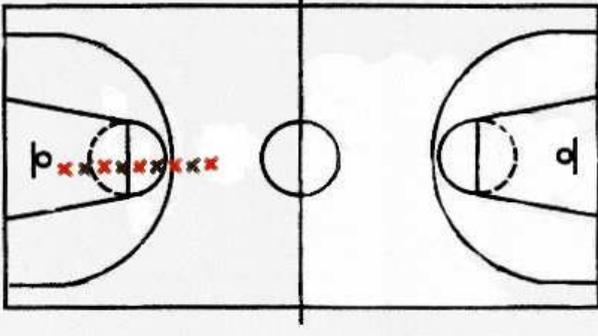
Exercice 39 :

Objectif : Perfectionner le développement de la contre attaque à 5 joueurs

Situation	Consignes
	<p>Le premier défenseur après avoir défendu, repart de l'autre côté pour défendre à nouveau, avec l'aide du 2è défenseur qui vient d'entrer.</p> <p>Puis inverser les rôles de chaque équipe.</p>
<p>5 joueurs en défense. L'entraîneur lance la balle sur le panneau. les joueurs récupérant et développe une contre attaque à 5 c. 0. Puis remettent en jeu immédiatement pour recommencer de l'autre côté pendant qu'un défenseur se met en place. A chaque nouvelle remise en jeu un défenseur vient s'ajouter.</p>	<p>1 ballon pour 10 joueurs</p> <p>6 séquences pour chaque équipes.</p>

Exercice 40 :

Objectif : Perfectionnement de la contre attaque à 5 joueurs

Situation	Consignes
	<p>On alterne un joueur de chaque équipe à chaque fois.</p> <p>marquer le panier le plus rapidement possible.</p>
<p>2 équipes placées comme sur le schéma . Les joueurs lancent le ballon sur le panneau et au signal de l'entraîneur, l'équipe du joueur qui récupère le ballon attaque sur le panier opposé pendant que l'autre défend.</p>	<p>1 ballon pour 10 joueurs</p> <p>2 séries 10 répétitions</p>



OBJECTIFS

ATTAQUE

Tir de contre-attaque en situation de course poursuite

DÉFENSE

Exercice de défense tout terrain : travail de la pression-orientation sur un porteur du ballon ; travail du repositionnement défensif après débordement ; travail de la prise à 2 joueurs

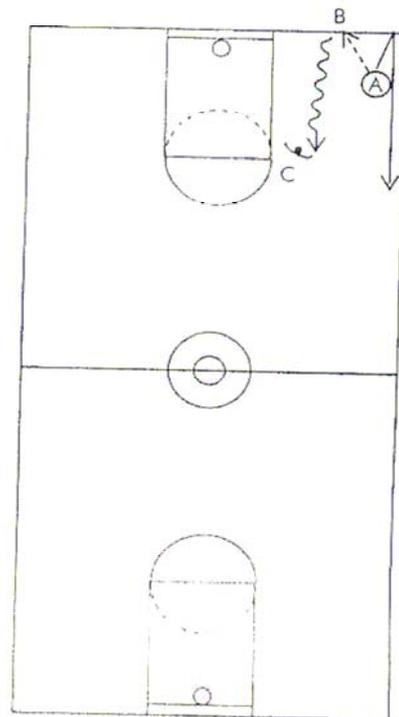
DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 3 joueurs : A, B, C ;
- 1 ballon ;
- A, ballon en mains, debout, est positionné face à B qui se trouve derrière la ligne de fond. C attend au niveau de la ligne des lancers francs faisant face à B. A lance le ballon à B dont l'objectif est d'aller marquer dans le panier situé en face. C défend sur B. A, après avoir passé le ballon à B, va toucher la ligne de fond et revient défendre sur B avec C. Ils cherchent à lui subtiliser le ballon ou à l'empêcher de marquer, par un travail d'orientation et de prise à deux joueurs sur le porteur du ballon.

VARIANTES

Demander à A, B et C d'adopter en situation initiale des positions diverses :

- assis ;
- 1 genou à terre, etc.



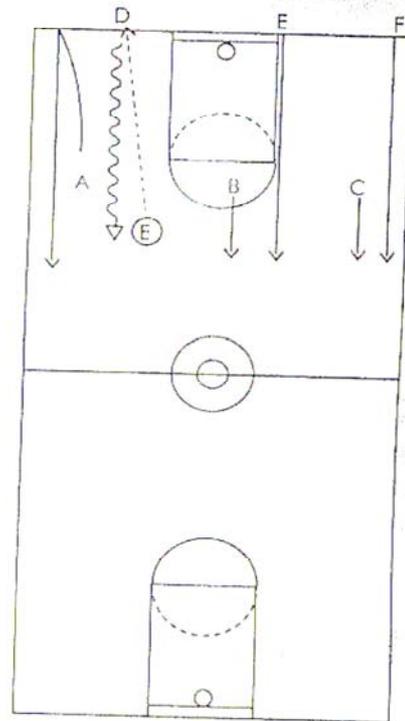


OBJECTIFS

ATTAQUE/DÉFENSE
Surnombre offensif

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- 6 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- l'entraîneur fait office de passeur ;
- exercice de contre-attaque à 3 contre 2 plus 1 (3 contre 2 + 1) ;
- E, ballon en main, envoie ce dernier à un des 3 futurs attaquants de son choix (D, E ou F) ;
- en vis-à-vis de D, E et F se trouvent les futurs défenseurs : respectivement A, B, C ;
- le défenseur du joueur réceptionneur (ici D) va toucher la ligne de fond avant de revenir en défense (joueur A) ;
- pendant ce temps, les 2 autres défenseurs (B et C) replient directement afin d'empêcher D, E et F de scorer ;
- ainsi, D, E et F attaquent à 3 contre 2 face à B et C ;
- A, après avoir touché la ligne de fond, revient en défense auprès de B et C ;
- si D, E et F ne scorent pas suffisamment rapidement, ils seront confrontés à un 3^e défenseur (A), d'où l'intitulé de cet exercice : surnombre offensif à 3 contre 2 + 1.





OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE

Surnombre offensif

Dribble et passe pour A et B

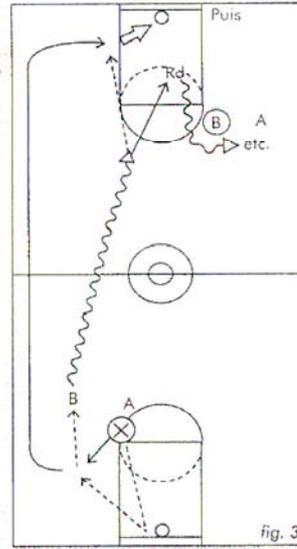
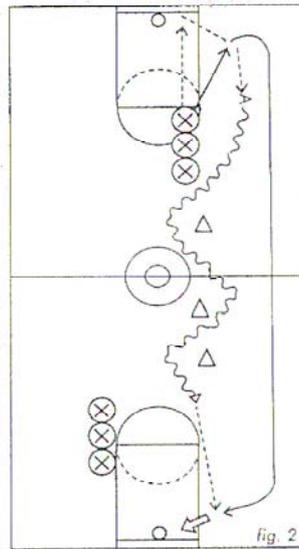
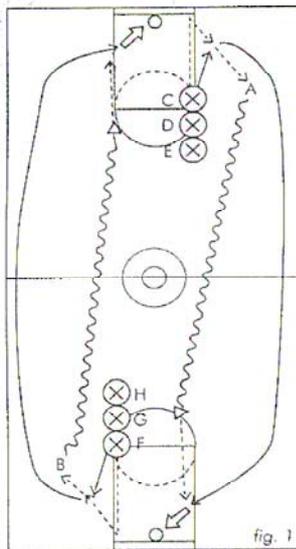
DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 colonnes de joueurs ;
- 1 ballon par joueur ;
- 2 passeurs permanents (A et B) ;
- C envoie son ballon contre la planche, le récupère au rebond, le passe à A qui dribble (dribble de contre-attaque) jusqu'à la tête de raquette adverse, passe à C qui a suivi l'action par une course dans l'aile ;
- C conclut par un tir (en course ou suspension selon la consigne du coach). C récupère son ballon et se replace dans la nouvelle colonne derrière H. A, en trotinant, revient à sa position initiale afin de recommencer l'exercice avec D qui s'est déjà positionné au bout de la ligne des lancers francs (fig. 1) ;

- même chose dans la colonne F, G, H avec B.

REMARQUES

- A et B travaillent dans cet exercice le dribble et la passe de contre-attaque ;
- on peut leur ajouter des difficultés de parcours (ex. : plots...) (fig. 2) ;
- si l'on désire travailler uniquement et par alternance dribble et passe puis tir, on peut faire passer les joueurs par paires (un ballon pour deux) ;
- en alternance un joueur est dribbleur-passeur, l'autre shooteur et vice versa au retour (fig. 3).





OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE

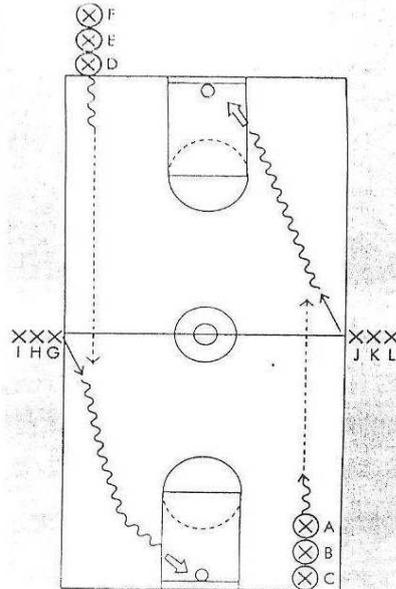
Tir sur longue passe arrière

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 colonnes de joueurs ;
- dans les colonnes A, B, C et D, E, F un ballon par joueur ;
- A passe à J qui coupe la trajectoire de passe parallèle à la ligne de touche ; J va shooter en course ou tire en suspension selon la demande du coach ;
- après la passe, A prend place derrière L, alors que J récupère son ballon et se place derrière F ;
- même chose pour D et G, etc.

VARIANTES

- les passes : à 2 mains, à 1 main ;
- les tirs : en course, en suspension...



OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE

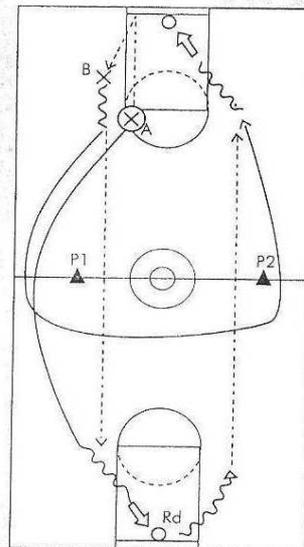
Passe, tir, course

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- 2 plots (P1, P2) ;
- A fait rebondir le ballon contre la planche en faveur de B. A court à l'extérieur du plot P1 vers le panier adverse, B lui envoie le ballon par une longue passe ; A shoote en course ou en suspension selon la consigne donnée par le coach. B, après sa passe, contourne les plots P1 et P2 et coupe la trajectoire de passe faite par A qui, après son tir, a récupéré le ballon. B, à son tour, va shooter. A suit sa passe et revient sous le panneau adverse éventuellement récupérer le ballon.

VARIANTES

- les passes : poitrine, à une main ;
- les tirs : en course, en suspension.

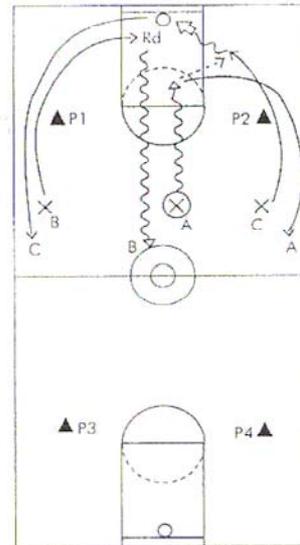


 **OBJECTIFS**

CONTRE-ATTAQUE
Exercice combiné de fondamentaux, de contre-attaque
 Combinés (dribble de contre-attaque, passe de contre-attaque, tirs de contre-attaque, courses)

DEVOUEMENT/CONDITIONS

- 3 joueurs ;
- 1 ballon ;
- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- A passe à C qui marque (tir en course ou suspension selon la demande du coach) ;
- C court à l'extérieur de P1 ;
- A prend la place de C en courant au-delà de P2 ;
- B joue le rebond et revient en dribble dans l'axe central ;
- B, C et A recommencent la même action en face ;
- le coach pourra demander un certain nombre de paniers marqués ou l'aller-retour.

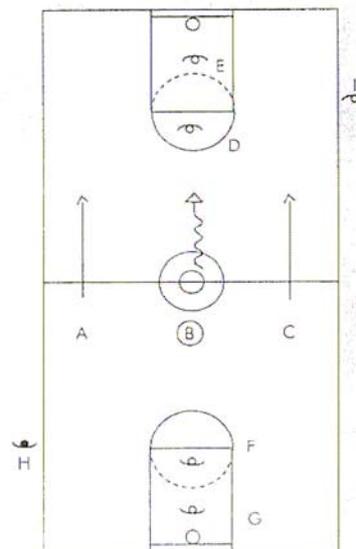


 **OBJECTIFS**

CONTRE-ATTAQUE
Surnombre offensif

DEVOUEMENT/CONDITIONS

- 9 joueurs minimum ;
- 3 contre 2 en continuité ;
- 1 ballon ;
- 3 joueurs attaquants ;
- 2 défenseurs de part et d'autre, un 3^e au-delà de la ligne de touche dans le prolongement du lancer franc ;
- ici A, B, C attaquent face à D et E. Après le tir, D, E avec I attaquent face à F et G ;
- pendant ce temps, un des trois joueurs (A, B ou C) prend la place de I (soit le shooteur, soit à tour de rôle, etc.).





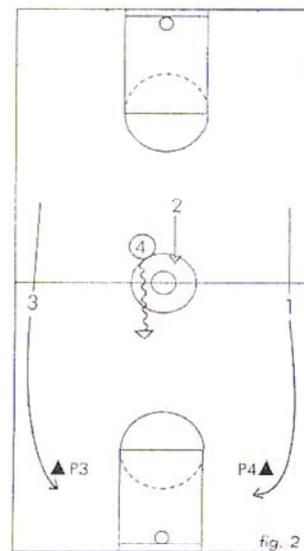
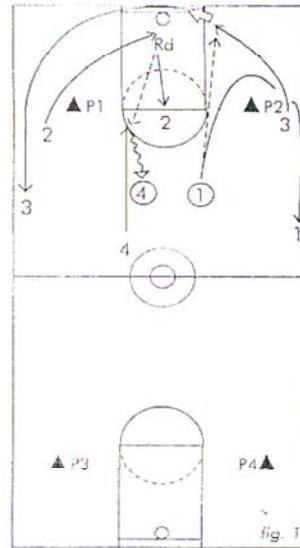
OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE

Exercice combiné de fondamentaux, de contre-attaque (dribbles, passes, tirs, courses...)

DEPLACEMENTS CONSISTENTS

- 4 joueurs ;
- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- 1 ballon ;
- 1 passe à 3 et remonte le terrain côté passe (il passe au-delà du plot P2) ;
- 2 joue le rebond, passe à 4 qui remonte le terrain en dribbles ; 2 suit 4 ;
- 3 shoote et part en face dans le couloir du n° 2 (au-delà de P1) (fig. 1) ;
- le coach demandera un certain nombre de paniers ou d'allers-retours (fig. 2).



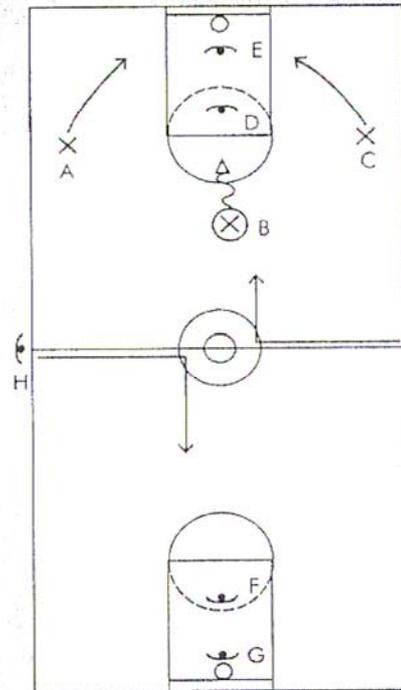


OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE *Surnombre offensif*

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 9 joueurs minimum ;
- 3 contre 2 + 1 en continuité ;
- 3 joueurs attaquants ;
- 2 défenseurs de part et d'autre, un 3^e au-delà de la ligne de touche dans le prolongement de la ligne médiane ;
- ici, A, B, C attaquent face à D et E ;
- I intervient en défense après avoir mis le pied dans le rond central ;
- après le tir, D, E, I contre-attaquent face à F et G ;
- H, qui est un partenaire de F et G, ne pourra intervenir en défense que lorsque les 3 joueurs auront franchi l'axe médian. Ainsi, il attendra que le 3^e joueur ait passé la ligne centrale pour aller mettre le pied dans le rond central et revenir en défense avec F et G. Pendant ce temps, 2 des 3 joueurs (A, B, C) se positionnent en défense à la place de E et D, le troisième à celle de I (ce peut être le shooteur ou tout simplement à tour de rôle entre eux trois).





OBJECTIFS

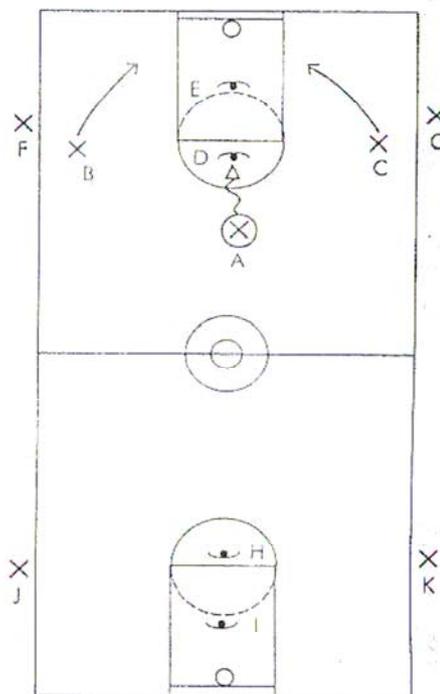
CONTRE-ATTAQUE *Surnombre offensif*

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 11 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- A, B, C attaquent face à D et E ;
- le shooteur repartira en contre-attaque avec F et G face à H, I. Les deux autres attaquants prendront la place de F et G ;
- à titre d'exemple, si C shoote, il partira de nouveau en contre-attaque face à H et I avec F et G. D et E se replacent en défense à la place de F et G. A et B prennent la place de D et E ;
- C, F et G continuent de la même manière face à H et I. Le shooteur repartira avec J et K ;
- D et E prennent la place de F et G.

VARIANTES

- on peut faire cet exercice sans dribble, ou avec un nombre de dribbles limité ;
- au lieu de demander au shooteur de repartir avec les deux joueurs latéraux, on peut demander cela au dernier passeur (avant le shoot).





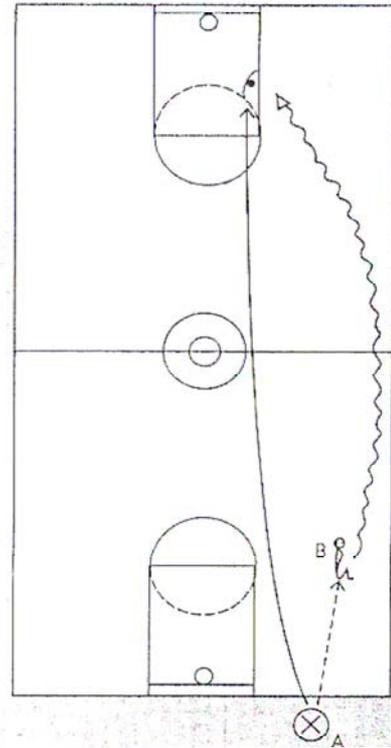
OBJECTIFS

CONTRE-ATTAQUE

Tir en situation de course-poursuite - Dribble

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs ;
- 1 ballon ;
- A, balle en main, se trouve debout derrière la ligne de fond face au joueur B ;
- B est assis au sol face à A, les deux pieds et les deux mains au contact du sol ;
- A passe à B dont le but sera d'aller marquer le panier dans l'autre demi-terrain ;
- A, après la passe, cherche à se replacer comme défenseur face à B ;
- B cherchera donc à aller marquer le panier le plus rapidement possible alors que A cherchera à l'en empêcher. Nous assisterons donc à un exercice de type course-poursuite ;
- veiller à bien équilibrer les paires de joueurs (vitesse de course, capacités techniques, etc.) afin de ne pas dénaturer l'objectif initial de l'exercice.



OBJECTIF

CONTRE-ATTAQUE

Travail en situation de surnombre offensif

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 9 joueurs ;
- 1 ballon ;
- A, B, C contre-attaquent face à D et E. Après le panier ou le rebond défensif, D et E contre-attaquent avec F face à G et H. Pendant ce temps, et en alternance, deux des ex-attaquants (A, B, C) se mettent en défense, tandis que le troisième remplace F. Ainsi de suite, cet exercice est une continuité de surnombres offensifs.

