



OBJECTIFS

ATTAQUE

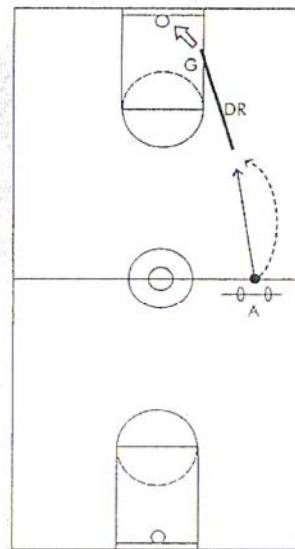
Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A lance le ballon devant lui, le récupère après le rebond et tire en course sans dribble en deux appuis ;
- cet exercice est fait sur le quart de terrain droit puis sur le quart de terrain gauche.

VARIANTE

- selon le niveau des joueurs, A sera plus ou moins éloigné du panier et la trajectoire de lancer du ballon sera elle aussi variable.



OBJECTIFS

ATTAQUE

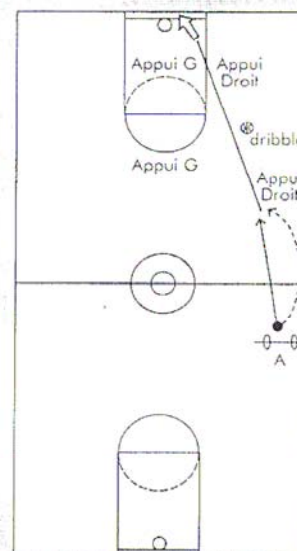
Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A lance le ballon devant lui, le récupère après le rebond, fait deux appuis avec un dribble sur le 2^e appui et tire en course en deux appuis après le dribble ;
- cet exercice peut se faire sur le demi-terrain droit et le demi-terrain gauche.

VARIANTE

- selon le niveau des joueurs, A sera plus ou moins éloigné du panier et la trajectoire de lancer du ballon sera elle aussi variable.





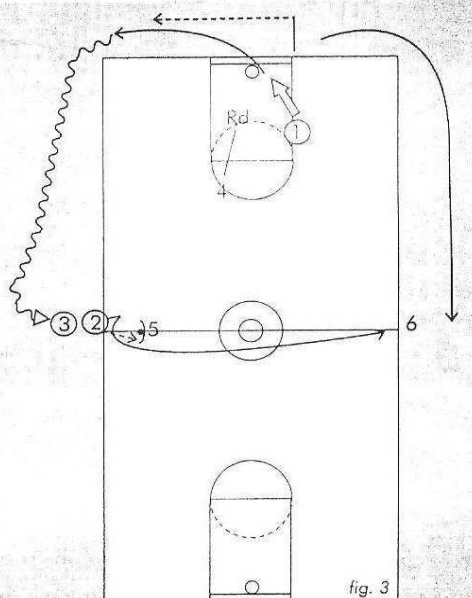
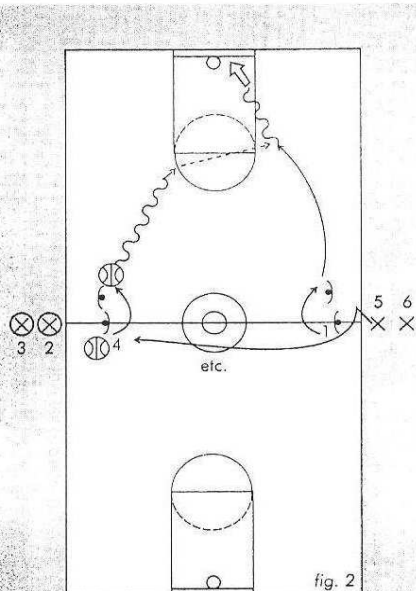
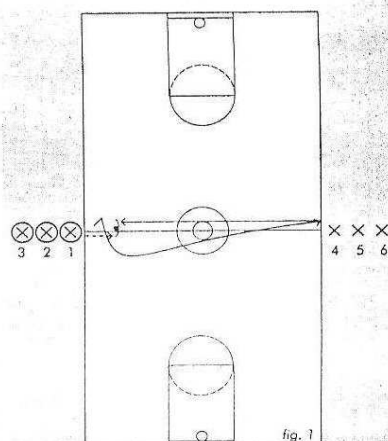
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs :
appuis (aiguillage, arrêts, appuis dans
les tirs en course)

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane derrière les lignes de touche ;
- dans une des deux colonnes, chaque joueur est possesseur d'un ballon ;
- 4 va faire écran à 1 qui lui donne le ballon (passe courte) ; 1 aiguille et va à l'opposé faire écran à 5 (fig. 1) ;
- pendant ce temps, 4 fait trois quarts de tour sur lui-même (trois quarts pivotant) et dribble vers le lancer franc, passe à 1 qui tire en course (fig. 2) ;
- 4 récupère le ballon après le tir de 1, le passe de nouveau à 1 qui s'écarte et va se placer derrière 6 pendant que 1 va, en dribbles, se positionner derrière 3 (fig. 3).





OBJECTIFS

ATTAQUE

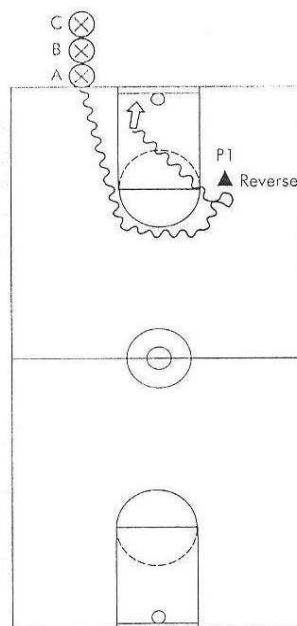
Fondamentaux individuels offensifs : appuis sur reverse

DEROULEMENT/CONSIGNES

- 1 ballon par joueur de préférence ;
- le joueur dribble à l'extérieur de la raquette et arrive face au plot P1 ;
- il fait alors un reverse et va shooter main gauche.

VARIANTES

- faire évoluer l'exercice selon le niveau des joueurs, en autorisant, après le reverse, 2 dribbles, 1 dribble et aucun dribble préalable au double pas du tir en course ;
- même exercice main gauche, dans l'autre sens.



OBJECTIFS

ATTAQUE

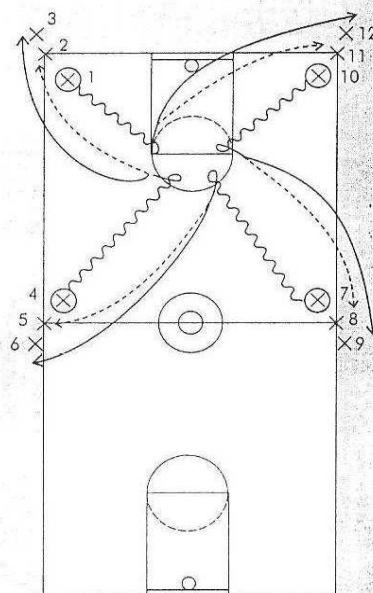
Fondamentaux individuels offensifs : appuis sur reverse

DEROULEMENT/CONSIGNES

- sur un demi-terrain ;
- 4 groupes de joueurs ;
- 1 ballon par groupe ;
- 1, 4, 7, 10 vont en dribbles jusqu'au cercle (raquette), pivotent en ayant bien marqué les arrêts et (après un pivoter de 270°) passent respectivement à 11, 2, 5, 8 ;
- les joueurs vont se placer derrière la colonne où se trouve le joueur à qui ils ont fait la passe.

VARIANTES

- passe en suspension ;
- aller en dribbles faire une passe de la main à la main, etc. ;
- pivoters extérieurs, intérieurs, dans l'autre sens ;
- cet exercice peut se faire sur tout le terrain.





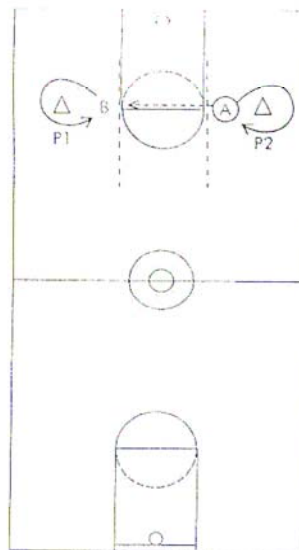
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- 2 plots ;
- A passera le ballon à B quand celui-ci sera passé derrière le plot et revenu au niveau de la ligne de réception-passe (matérialisée sur le schéma par des pointillés) ;
- même chose pour A. Importance du changement de rythme. Arrêts, jambes fléchies. Si l'on n'a pas de plots, on peut tracer des lignes que l'on ira toucher du pied ;
- on peut déterminer la durée de l'exercice :
 - sur le nombre de passes (échanges) ;
 - sur le temps de l'exercice (30 secondes, 15 secondes, etc.).



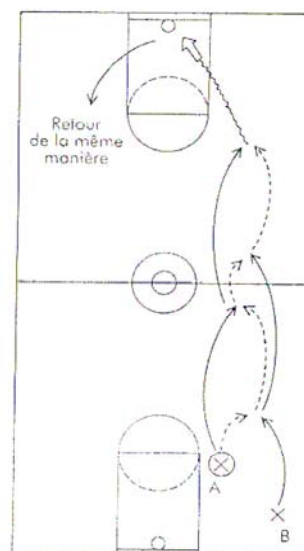
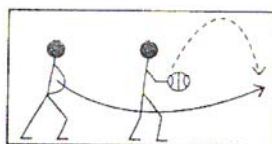
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour deux ;
- le porteur du ballon envoie ce dernier devant lui, en l'air (pas trop loin), l'autre l'attrape et s'arrête (arrêts alternatifs ou simultanés) jambes fléchies.





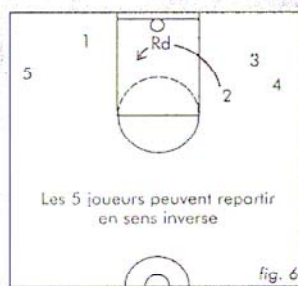
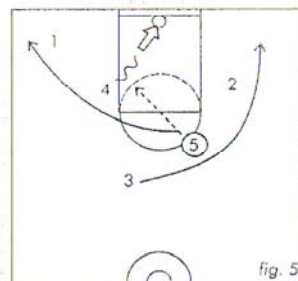
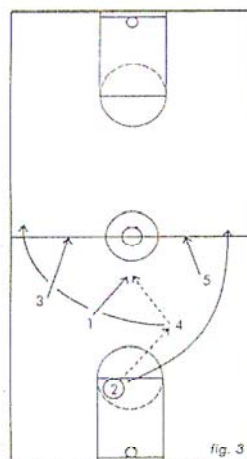
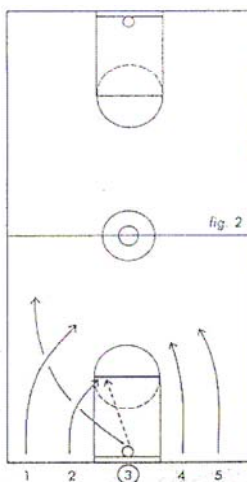
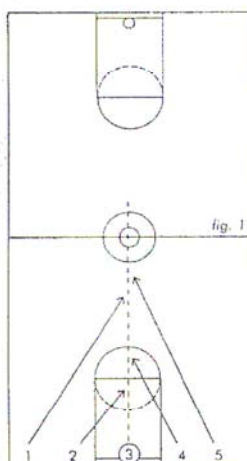
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- criss-cross à 5 joueurs ;
- on applique les mêmes principes que le criss-cross à 3 joueurs ;
- passer le ballon dans l'axe central et prendre la place extérieure côté passe ;
- travail des arrêts et appuis pour le porteur du ballon (toujours au centre) et deux non-porteurs de part et d'autre (fig. 1) ;
- ainsi, 3 passe à 2 et va se repositionner à l'extérieur de 1 (fig. 2). 2 passe à 4 et se repositionne à l'extérieur de 5. 4 à son tour, donnera à 1 avant de se replacer à l'extérieur de 3 (fig. 3) ;
- les 5 joueurs continueront ainsi jusqu'à ce que l'un d'entre eux soit en position de shooter (fig. 4 & 5) ;
- après le tir ils rééquilibrent leurs placements pour pouvoir repartir en sens inverse si telle est la consigne de l'entraîneur.





OBJECTIFS

ATTAQUE

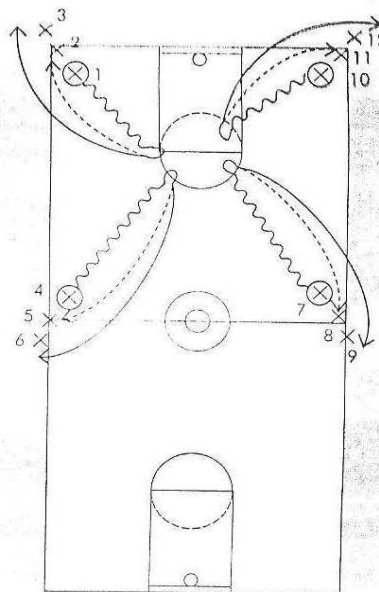
Fondamentaux individuels offensifs : appuis, arrêts

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- sur un demi-terrain ;
- 4 groupes de joueurs ;
- 1 ballon par groupe ;
- 1, 4, 7, 10 vont en dribble jusqu'au cercle (raquette), pivotent de 180° en ayant bien marqué les arrêts et passent au suivant de la même colonne ;
- les passeurs vont se placer derrière la colonne d'où ils sont issus.

VARIANTES

- pivoter dans l'autre sens ;
- pivoter intérieur ;
- pivoter extérieur ;
- cet exercice peut se faire sur tout le terrain.



OBJECTIFS

ATTAQUE

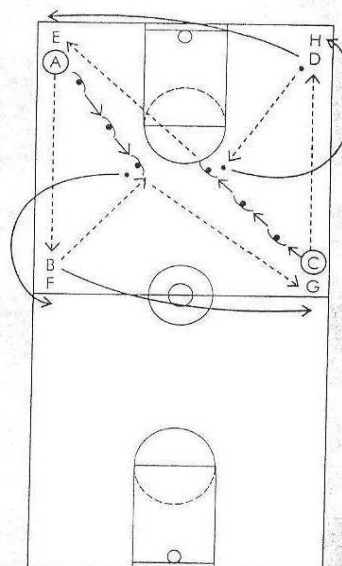
Fondamentaux individuels offensifs : passes

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 groupes de 2 joueurs répartis sur un demi-terrain ;
- 2 groupes diagonalement opposés avec 1 ballon chacun (ici A, E et C, G) ;
- A passe à B. A glisse en jeu de jambes en diagonale ;
- B passe à A et va dans la colonne de C ;
- A passe à G qui passera à H et ainsi de suite ;
- A se placera dans la colonne B.

VARIANTE

- à réaliser en sens inverse.

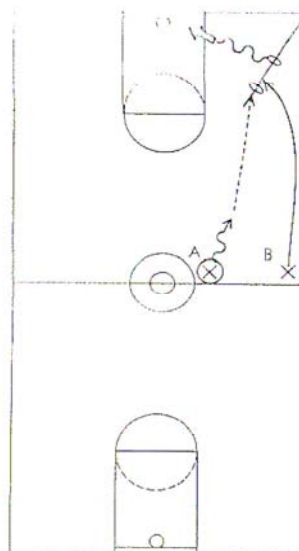


OBJECTIFS

ATTAQUE
Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- A : porteur du ballon ;
- B : réceptionneur ;
- B court vers le panier et reçoit le ballon sur une passe de A ; cette réception peut se faire par des appuis-arrêts :
 - 1) simultanés : choix du pied de pivot ;
 - 2) alternatifs : pieds au même niveau ;
- choix du pied de pivot : l'entraîneur donnera au choix la consigne de :
 - départ direct ligne de fond ou à l'intérieur ;
 - départ croisé ligne de fond ou à l'intérieur.

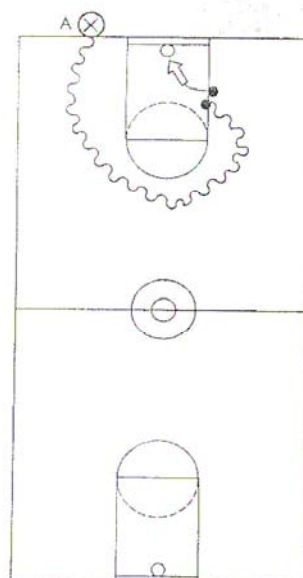


OBJECTIFS

ATTAQUE
Fondamentaux individuels offensifs : appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 ballon par joueur ;
- A dribble autour de la raquette ;
- passé le niveau de la ligne des lancers francs, il s'arrête en arrêts alternatifs ou simultanés, fait une feinte de shoot, utilise un pied de pivot (ici le gauche) et fait un tir crochet (ici main gauche).





OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

Appuis

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 colonnes de joueurs ;
- 1 ballon par joueur ;
- chaque joueur, à tour de rôle, évolue dans le jeu direct ;
- A, B, C... font des départs en dribbles croisés, directs (avec 1 dribble, 2 dribbles) suivis d'un tir (en course, en suspension selon la consigne de l'entraîneur) ;
- après le tir, le joueur récupère son ballon et va dans la colonne adjacente selon un sens prédéterminé de rotation.

VARIANTE

- on peut mettre face à chaque porteur du ballon un défenseur passif.

