

# Le tir en course

## **Exercice 1 : Maîtrise des appuis sans la cible** (Auteur : E. Lehman)

Le tir en course est le moyen le plus facile de marquer des paniers.

Pour travailler le tir en course, il faut que le joueur ait acquis un niveau de manipulation du ballon qui lui permette de dribbler en dehors de l'axe du corps, à droite et à gauche ainsi qu'un niveau intéressant dans la dissociation segmentaire.

Il faut matérialiser une rivière, remplie de crocodiles (image à donner chez les petits).

► **Exercice 1a** : Franchir la rivière en donnant une impulsion, le " Schtroumpf " : dribble main droite, impulsion pied gauche et inversement.

► **Exercice 1b** : Imposer le pied de réception et appeler la réception " Tac " : si impulsion pied gauche, réception pied droit et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac ".

► **Exercice 1c** : Toujours concernant la réception, rajouter un second " Tac " : si réception pied droit, enchaîner pied gauche et inversement ; cela donne " Schtroumpf Tac Tac ".

► **Exercice 1d** : Sur le second " Tac ", redonner une impulsion vers le haut, lancer la jambe libre vers le haut (montée du genou) et redresser les épaules, réception à cloche-pied ou deux pieds.

► **Exercice 1e** : Après le " Schtroumpf ", demander aux joueurs de se réceptionner sur les deux pieds " Schtroumpf Tac " (power lay-up).

► **Remarque** : Travailler à droite et à gauche.

## **Exercice 2 : Apprentissage de la tenue et des lâchers de ballon** (Auteur : E. Lehman)

Il faut impérativement que les joueurs tiennent le ballon :

► à deux mains ;

► avec les doigts et le premier quart de la paume car au moment du lancer de la jambe libre, alors que le joueur est en pleine vitesse et que la main est placée sous le ballon, ce sont les doigts qui vont retenir le ballon et qui vont le faire rouler avant de rentrer dans la cible.

► **Exercice 2a** : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac Tac " avec dribble à droite comme à gauche, demander au moment du lancer de la jambe libre de faire rouler le ballon avec les doigts, très haut devant soi. Il faut s'attacher à :

► être très rapide dans l'impulsion et dans le saut ;

► contrôler le lâcher du ballon , le retenir avec les doigts.

► **Exercice 2b** : Reprendre la rivière et le " Schtroumpf Tac " avec dribble à droite et à gauche (initiation au power lay-up). Les éléments à prendre en compte sont :

► l'impulsion est rasante ;

► le tir se fait toujours de la main forte.

### **Exercice 3 : Appréhension de la cible (différentes trajectoires)**

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 4 plots.

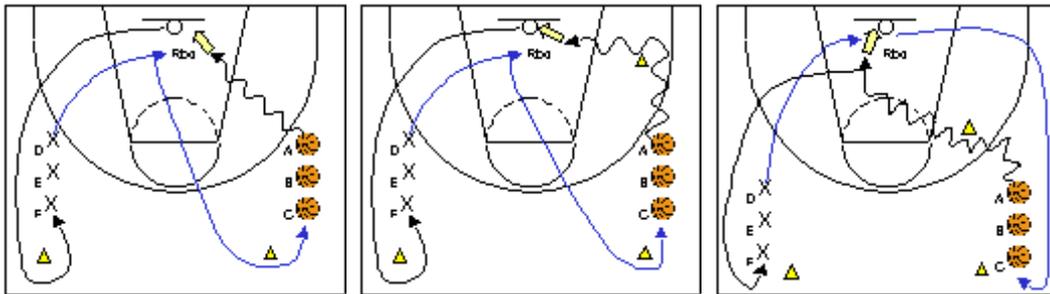
Réaliser des séries de 6 tirs en course, à droite comme à gauche avec les trajectoires suivantes :

- ▶ Tir en course à 45° (avec la planche) ;
- ▶ Tir en course en rentrant dans la raquette, épaules et appuis face à la planche et en utilisant la main forte (power lay-up);
- ▶ Tir en course avec trajectoire parallèle à la ligne de fond ;
- ▶ Tir en course après changement de direction ;
- ▶ Tir en course face au panier (sans la planche).

**Variantes :** réduire le nombre de dribbles à la sortie du plot.

#### **Aspects techniques :**

- ▶ toujours regarder la cible dans le dribble ;
- ▶ appuyer le dernier dribble (dribble fort).



### **Exercice 4 : Apprentissage du tir en course après passe**

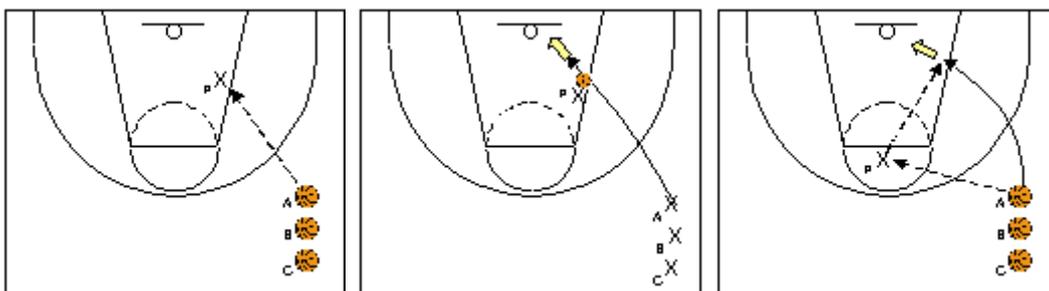
**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballons, 1 passeur.

▶ **Exercice 4a :** Le passeur se positionne en bordure de la zone réservée ; A passe à P, suit sa passe, saisit le ballon que lui présente P et tire en course. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche. Il est possible d'ajouter un petit obstacle à sauter (travail des appuis).

▶ **Exercice 4b :** Le passeur se positionne sur la ligne des lancer-francs. A joue le passe et va avec P et tire en course (sans dribble) dès réception du ballon. Utiliser des passes directes comme des passes à terre. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche.

**Rotations :** après son tir, A remplace P ; P prend le rebond de A et se replace dans la colonne des joueurs avec ballon.

**Variantes :** ajuster le timing du retour de passe de façon à pouvoir réaliser un tir en course avec dribbles ou sans dribble.



### Exercice 1 : Perfectionnement des différents lâchers de balle

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 3 plots.

▶ Les joueurs sont placés en colonne derrière la ligne de fond.

▶ A dribble, contourne les plots 1 et 2 pour effectuer un tir en course côté droit, récupère son ballon, contourne les plots 1 et 3 pour effectuer un tir en course côté gauche, puis récupère son ballon, contourne le plot 1 pour effectuer un tir en course de face.

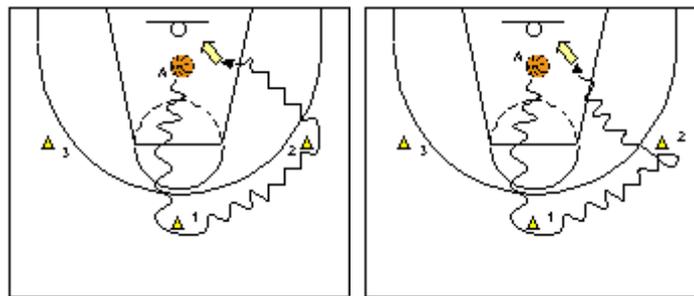
▶ A chaque série de 3 tirs, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

#### **Variantes :**

▶ augmenter le rythme (1 seul dribble après les plots 1, 2 ou 3) ;

▶ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;

▶ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.



### Exercice 2 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1<sup>er</sup>), 2 plots.

▶ A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon. C passe à B qui tire, etc.

▶ A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés) ;

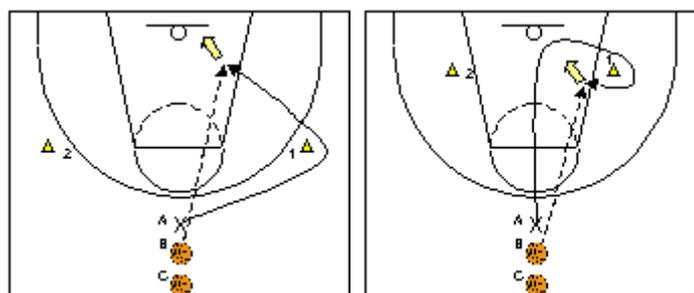
▶ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;

▶ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.

#### **Variantes :**

▶ même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire.

▶ le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer.



### Exercice 3 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

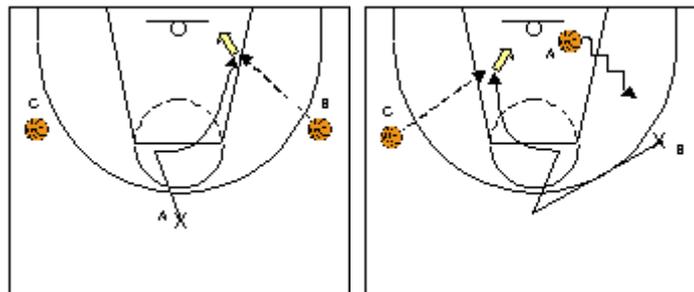
**Consignes :** 3 joueurs au minimum, 2 ballons.

► A fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.

► A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aiguillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.

► B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aiguillage en tête de raquette, etc.

**Variantes :** le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

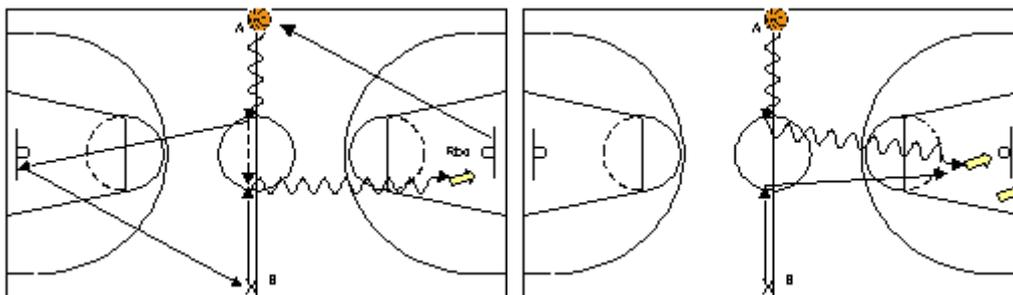


### Exercice 4 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

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

► **Exercice 4a :** A et B vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

► **Exercice 4b :** Les 2 premiers joueurs vont mettre un pied dans le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.



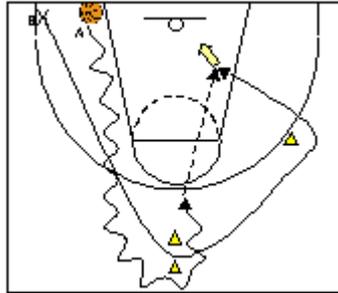
### **Exercice 5 : Tir en course après passe et déplacement court**

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

► Au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner les plots situés près du rond central (A contourne en dribblant le plot le plus éloigné, B en courant le plot le moins éloigné). B va ensuite contourner le plot situé dans l'aile opposée, puis reçoit le ballon de A et tire en course.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.

**Variantes :** Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

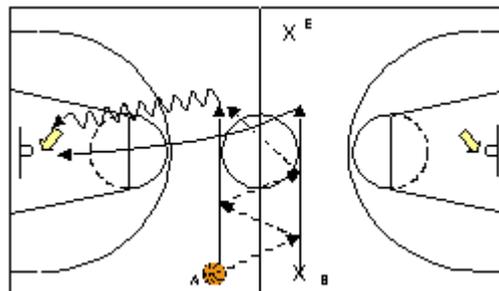


### **Exercice 6 : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique**

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

► A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.



### **Exercice 7 : Tir en course après passe et déplacement court**

**Consignes :** 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

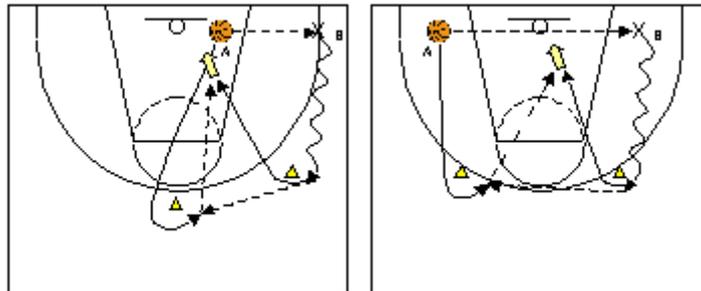
► A passe à B et va contourner un plot placé dans l'axe panier-panier. B dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que A. B passe à A et se démarque en coupant vers le panier. A fait la passe à B qui tire.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.

**Variantes :**

► Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

► Evoluer dans les couloirs latéraux et centraux.



### **Exercice 8 : Perfectionnement du tir en course avec opposition**

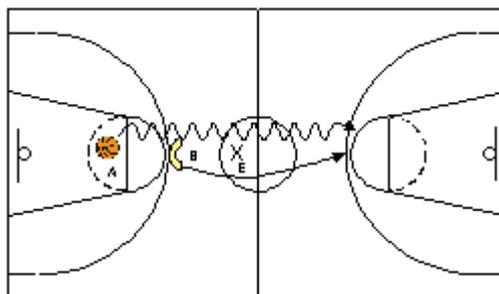
**Consignes :** 1 ballon pour deux joueurs.

► B se positionne sur la ligne à trois points face à l'entraîneur qui est dans le rond central. A se positionne avec un ballon sur la ligne des lancer-francs, derrière B.

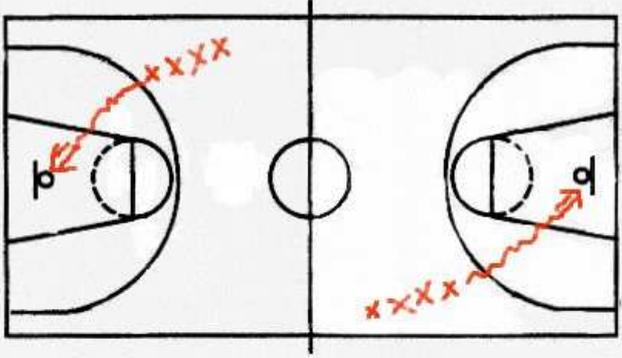
► L'attaquant sprinte en dribblant vers le panier. Le défenseur ne peut intervenir que lorsque l'attaquant apparaît dans son champs de vision.

**Rotations :** A et B échangent leurs rôles.

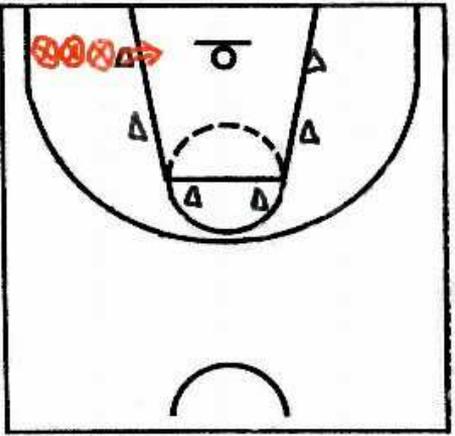
**Variantes :** Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.).



Objectif : Perfectionner le double pas avec contrainte temporelle

Situation	Consignes
	<p>Privilégier l'efficacité plutôt que la vitesse.</p> <p>Même exercice en variant les types de tir.</p>
<p>2 équipes comme sur le schéma. Concours de tir entre les 2 équipes. L'équipe qui gagne est celle qui marque 10 double pas à droite, 10 double pas à gauche, 10 double pas au centre.</p>	<p>1 ballon pour chaque joueurs.</p>

Objectif : Perfectionner l'efficacité et la vitesse du tir en suspension

Situation	Consignes
	<p>Réaliser 5 contrat le plus vite possible.</p>
<p>Les joueurs et les plots placés comme sur le schéma. Pour réaliser un contrat, il faut marquer au niveau des 3 plots consécutivement. Si un tir est raté au niveau du 2è ou du 3è plot, le joueur revient au plot n°1.</p>	<p>1 ballon par joueur.</p> <p>3 plots sur chaque 1/4 de terrain</p>

# Tir en suspension

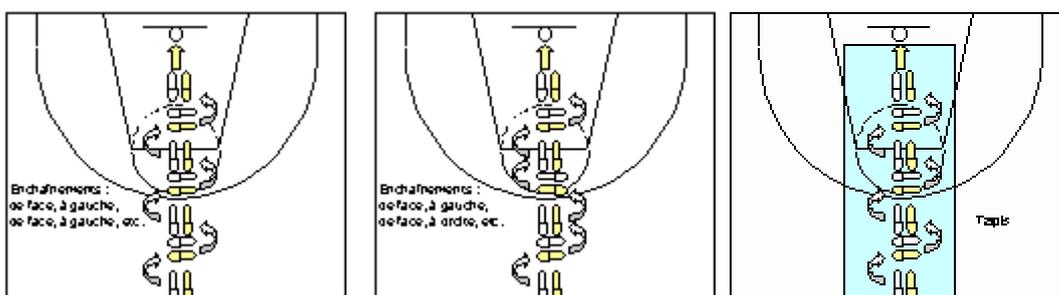
## Exercice 1 : Travail des appuis et de l'armer

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

► Le joueur se place en position d'armer du tir, effectue des sauts en faisant des quarts de tour puis il termine par un tir. L'objectif est de rester toujours stable sur ses appuis en conservant son assiette de tir.

► Au niveau des sauts (quarts de tour), plusieurs combinaisons sont possibles : " face, droite, face, droite, etc. " ou " face, gauche, face, gauche, etc. " ou encore " face, droite, face, gauche, face, etc. ".

**Variantes :** Rajouter un tapis assez mou pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les petits sauts précédant le tir.



## Exercice 2 : Travail de l'enchaînement dribble + tir

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 1 plot.

► Le joueur dribble vers le plot, saute par dessus ce dernier (arrêt du dribble + réception en arrêt simultané) puis réalise 2 petits sauts sur place avant de tirer en suspension.

► Le même exercice sera réalisé avec 1 saut sur place suite au passage du plot puis avec le tir en suspension directement réalisé après le saut par dessus le plot.

**Variantes :** Rajouter un tapis assez mou derrière le plot pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les petits sauts précédant le tir.



### Exercice 3 : Travail de l'enchaînement réception + tir

**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1er).

▶A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;

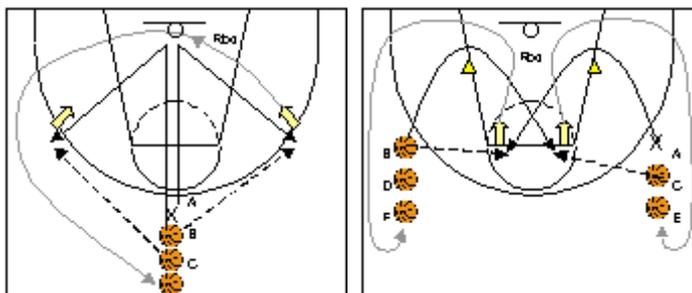
▶B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;

▶Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;

▶C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : tir ; feinte de tir, départ direct (1 dribble) + tir ; feinte de tir, départ croisé (1 dribble) + tir ; feinte de départ + tir.

**Variantes :** 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas.



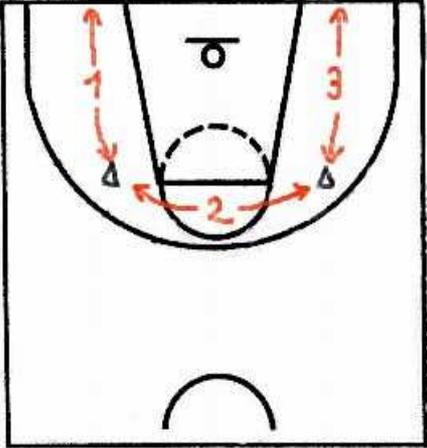
### exercice 4 :

Objectif : Perfectionnement du tir après course

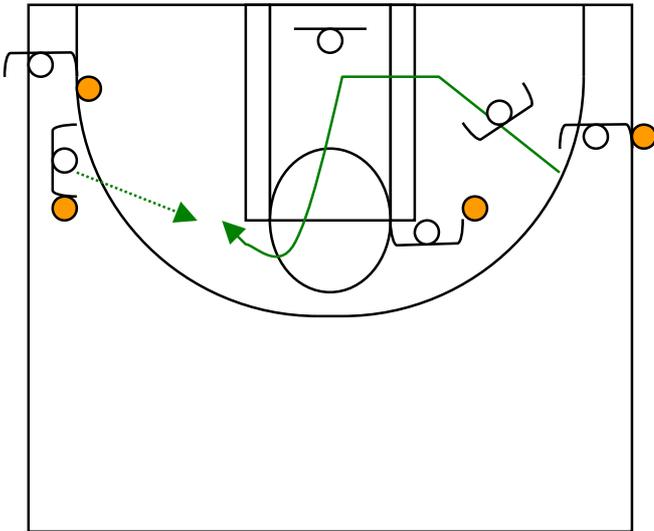
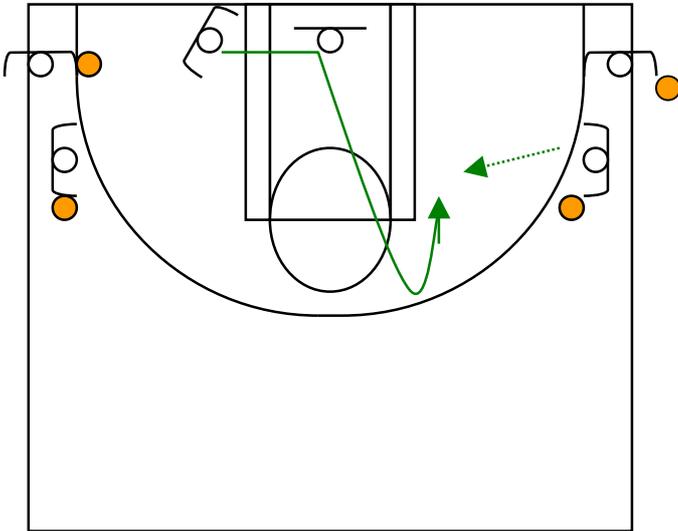
Situation	Consignes
	<p>Course rapide pour traverser le terrain.</p> <p>Enchaîner rapidement réception de balle et tir.</p> <p>Le tireur va a son propre rebond.</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Le passeur (ligne de fond) donne la balle puis va à l'opposé pour tirer. Une fois qu'il a tiré, il récupère son ballon puis le donne à celui qui arrive et repart de l'autre côté et ainsi de suite.</p>	<p>2 ballon pour 4 joueurs</p> <p>3 séries de 5 min.</p>

exercice 5 :

Objectif : Perfectionnement du tir avec opposition

Situation	Consignes
	<p>Il s'agit juste d'une gêne, il ne faut pas empêcher le tir.</p> <p>Enchaîner vite reception-tir sans dribble intermédiaire.</p>
<p>3 espace délimités comme sur le schéma. 1 ballon pour 2 joueurs sur chaque espace. Le premier tire, va chercher son rebond, passe au suivant et vient gêner son tir.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>2 séquences de 15 tirs tentés. Compter le nombre de tirs tentés sur le nombre de tirs réussis.</p>

## Tir du poste haut



### Objectifs :

Perfectionnement des tirs intérieurs.

### Mécanique de l'exercice :

2 Colonnes.

rotation le passeur devient tireur .

l'intérieur va au rebond à l'opposé du tir.

le passeur prend une position d'intérieur.

### Consignes techniques :

Le tireur utilisera :

Une course vers le panier, un changement de direction, de rythme et une demande de balle au poste haut.

Un arrêt alternatif gauche droite côté droit du terrain en engagé.

Un arrêt alternatif droite gauche côté gauche du terrain en engagé.

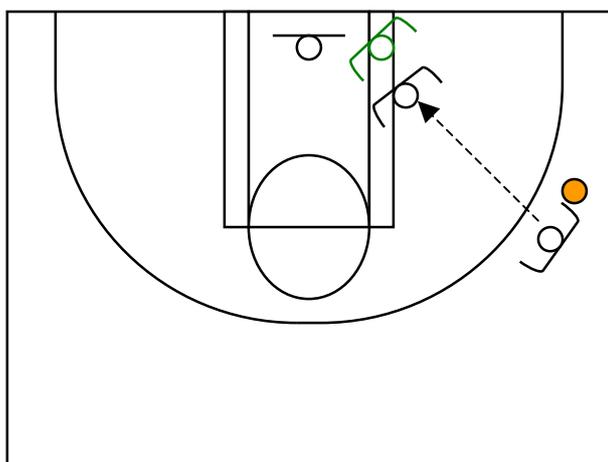
La passe vers le joueur intérieur doit être dans la course du tireur.

### Variantes / évolutions :

Arrêt en effacé .

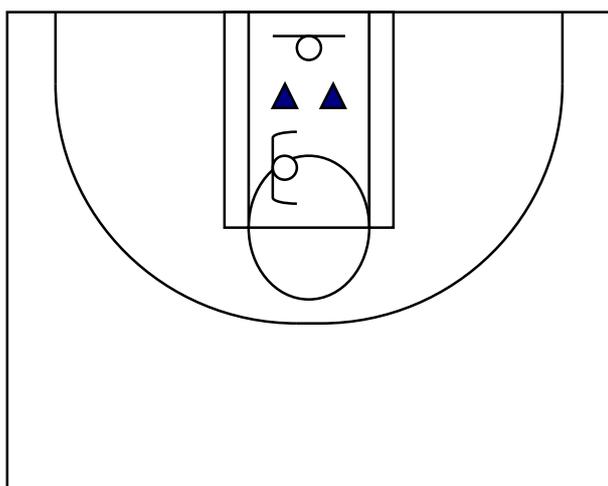
# Tir crochet

## Exercice 1



Travail par atelier individuel suivi d'une mise en pratique dans le 1c1.  
Regard tourné vers l'intérieur,  
balle au menton, coudes écartés,  
aller au contact du défenseur,  
1 dribble, entre les appuis, pas chassés vers l'intérieur, tir crochet.  
le défenseur se tient dans le dos de l'attaquant et ouvre l'intérieur.

## exercice 2



2 colonnes avec 1 ballon par joueur plus un joueur sans ballon.  
Le joueur sans ballon se déplace en direction de la colonne opposée pour obtenir le ballon et exécuter un tir face au panier avec une impulsion sur les deux pieds.  
Le tir est effectué par la main extérieure et le placement des épaules est parallèle à la planche.  
Ne pas redescendre le ballon en dessous de la ligne des épaules  
Extension complète du bras avec un fouetté du poignet.  
L'index est pointé vers le cercle en fin de poussé pour donner une rotation au ballon.

# tir de pied ferme

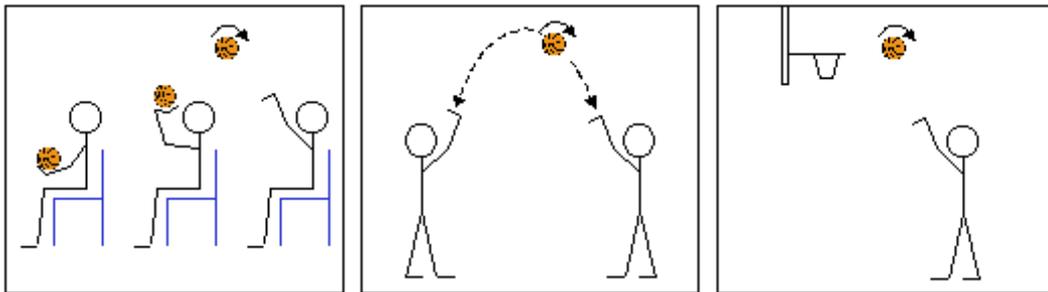
## Exercice 1 : Travail de la finition du geste

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 1 chaise.

► **Exercice 1a :** Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet et les doigts qui tombent dans le cercle.

► **Exercice 1b :** 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.

► **Exercice 1c :** le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armer du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.

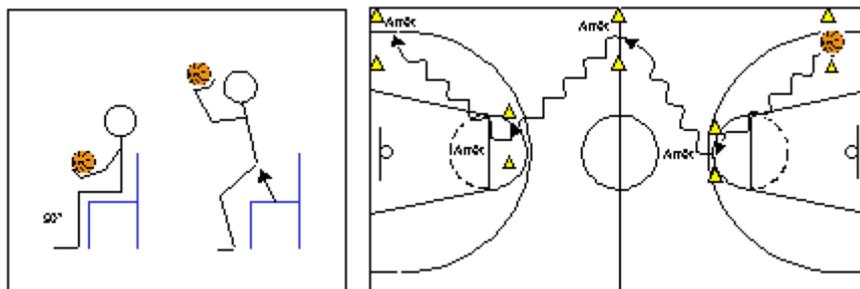


## Exercice 2 : Travail des appuis et de l'armer

**Consignes :** 1 ballon par joueur, 1 chaise.

► **Exercice 2a :** Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90°. Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.

► **Exercice 2b :** Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armer du tir, puis il repart.



### **Exercice 3 : Travail de la synchronisation bras-jambes**

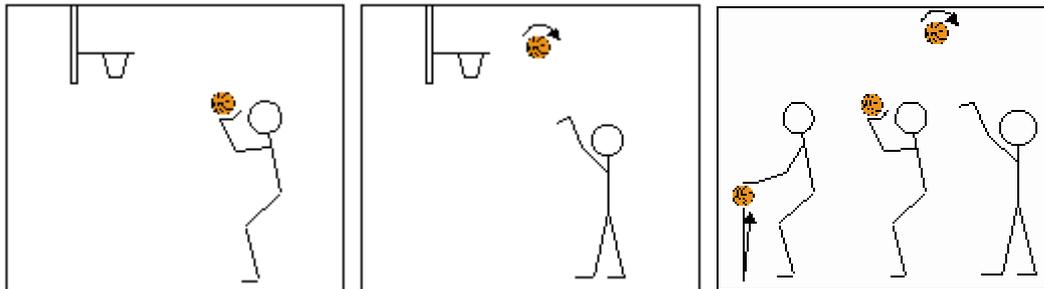
**Consignes :** 1 ballon par joueur.

► Sur la base du lancer franc, travailler le rituel du tir : placement des appuis, accrochage visuel, passage des appuis sous la balle pendant l'armer, synchronisation bras-jambes dans l'exécution du tir, finition du tir.

► Une fois la gestuelle du tir correctement maîtrisée, il est possible de travailler l'enchaînement dribble + tir : le joueur fait un dribble avec la main de tir, monte la balle, arme et tire.

**Variantes :** une colonne de joueurs ; un ballon par joueur.

► Les joueurs tirent à tour de rôle ; tant que le panier est réussi, les joueurs continuent à tirer ; lorsque le tir est raté, tout le groupe doit faire autant de pompes qu'il a eu de paniers marqués de suite.



## exercice de tir

Exercices de tirs	L. Legrand, Entraîneur National Basket-ball, nf587, janvier 94
-------------------	---

L'adresse aux tirs (qu'ils soient en course ou à l'arrêt) en match est largement influencée par les capacités organiques (et ses modifications éventuelles) des joueurs. Cela étant dit, l'apprentissage de la technique de tir reste malgré tout l'une des préoccupations majeures des entraîneurs dans la recherche d'une meilleure efficacité. Lorsque la technique est globalement maîtrisée, différents moments jalonnent ce processus de perfectionnement :

**Dans la première phase**, la motricité du joueur est peu guidée par ses sensations, mais surtout par la représentation qu'il a de la tâche. La réduction des écarts entre ce qui est recherché et réalisé se fait après coup. A ce moment de l'apprentissage, il importe d'élargir le répertoire gestuel du joueur en proposant de nombreuses situations de tirs. **Ensuite** il conviendra de consolider les techniques de base par des répétitions. Ces dernières facilitent une meilleure mémorisation et une automatisation relative de la technique qui apportera plus de stabilité dans la réussite. Nous sommes ici dans la phase de lissage des gestes et la standardisation des situations proposées (vitesse de présentation, angle de tir, tâche antérieure) est capitale pour optimiser l'apprentissage.

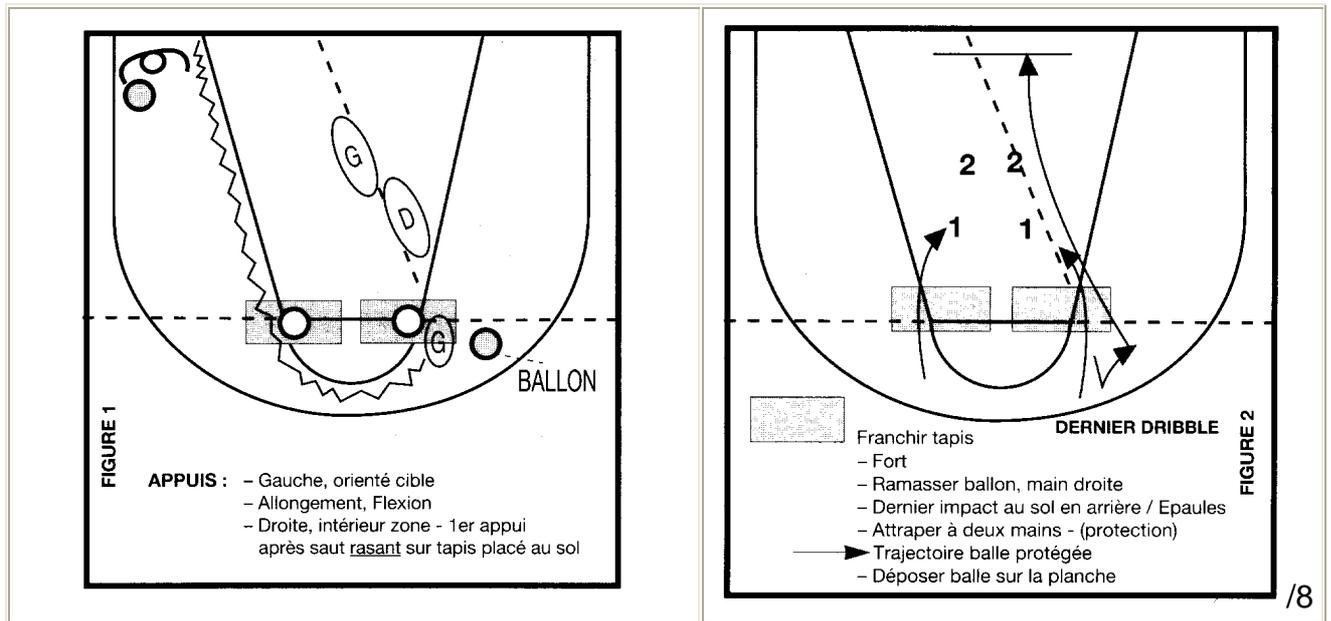
**Enfin**, il s'installe progressivement une gestion anticipée des anomalies possibles en cours de réalisation. Des perturbations prévisibles pourront être prises en compte à priori dans la commande motrice. Par exemple, cette nouvelle possibilité permet au joueur d'ajuster ses lâchers de balle dans les tirs en course en tenant compte du contre éventuel adverse. A ce niveau le guidage sensoriel perd de l'importance.

Pour éviter une baisse d'attention par habitude du joueur (exécutions routinières) et qu'il se crée une sorte de barrière d'adresse, il devient alors nécessaire d'insister sur la variabilité du rythme d'exécution. Simultanément, une gestion de plus en plus consciente de l'influence des conditions externes et internes changeantes (adversaires, coéquipiers, champ de jeu, mobilité de la balle, fatigue) permettra à cette technique d'être considérée comme une habileté tactique. Les exercices proposés ci-dessous (et nf suivants de cette revue) par Lucien Legrand s'inscrivent dans cette problématique.

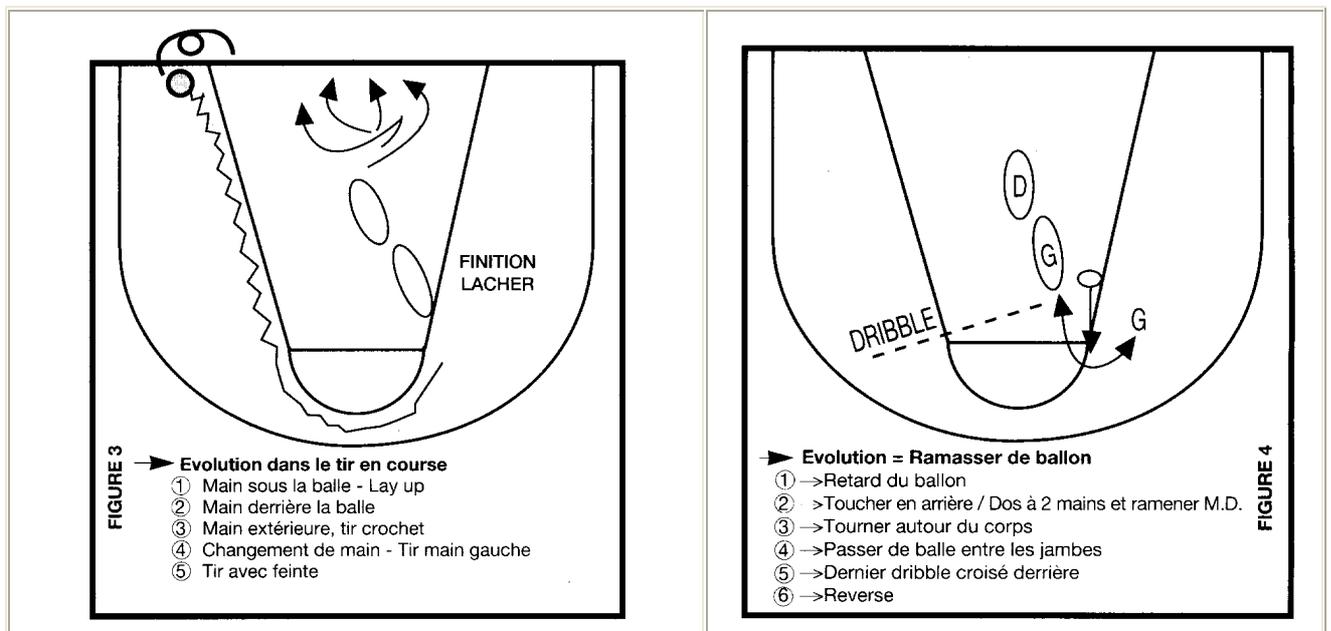
**B.Grosgeorge**

## I. Situations : En Conduite de balle

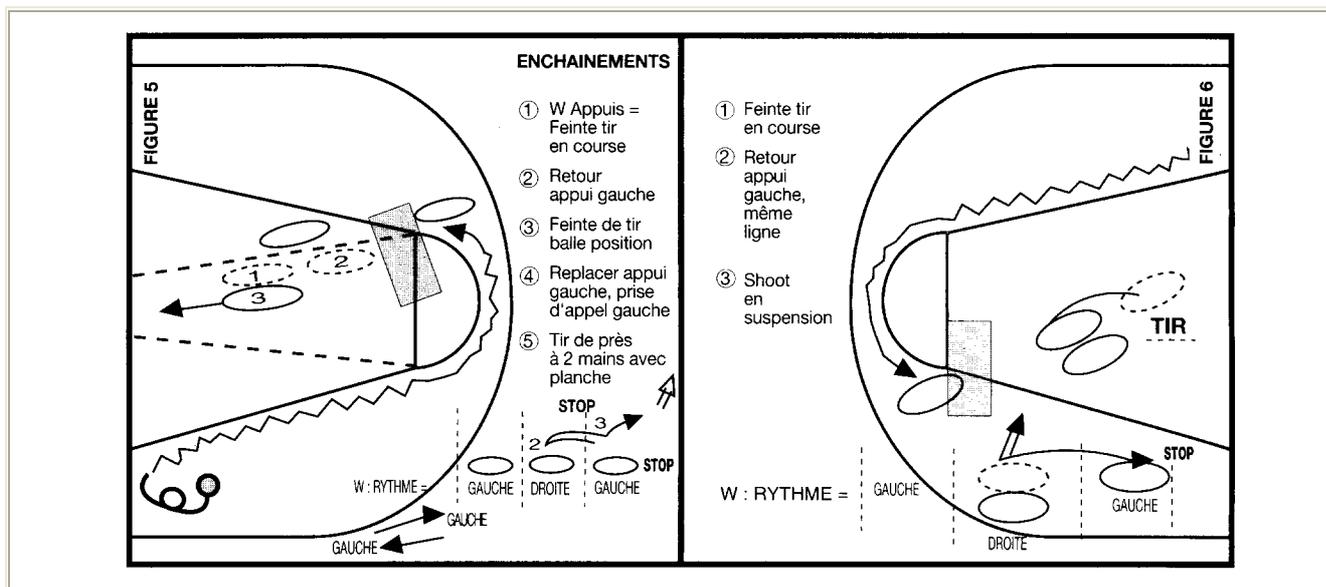
### Perfectionnement des appuis (fig1) Perfectionnement du dernier dribble (fig2)



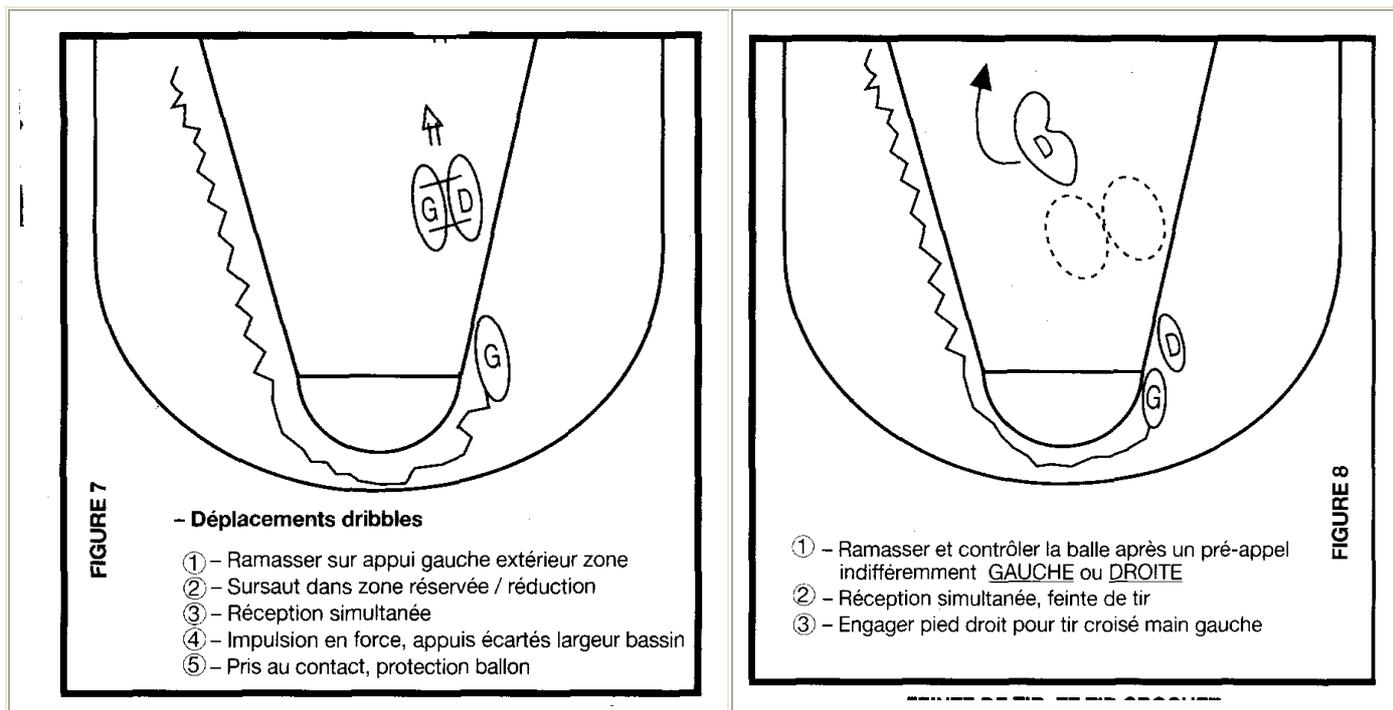
### Finition ( du lâcher) - fig3 - Perfectionnement du ramasser du ballon - ballon tenu - (fig4)



## Enchaînement technique des appuis et évolution (fig5 et fig6)

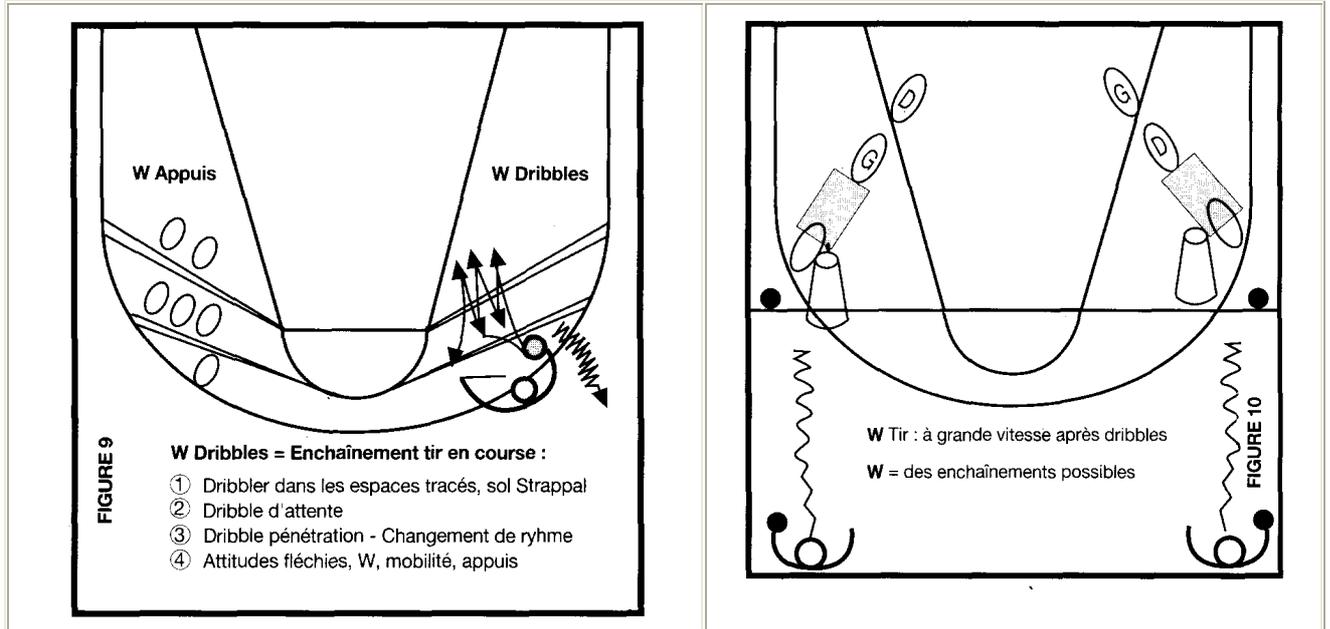


## Variation des approches - appuis simultanés (fig7) - feinte de tir- et tir crochet (fig8)



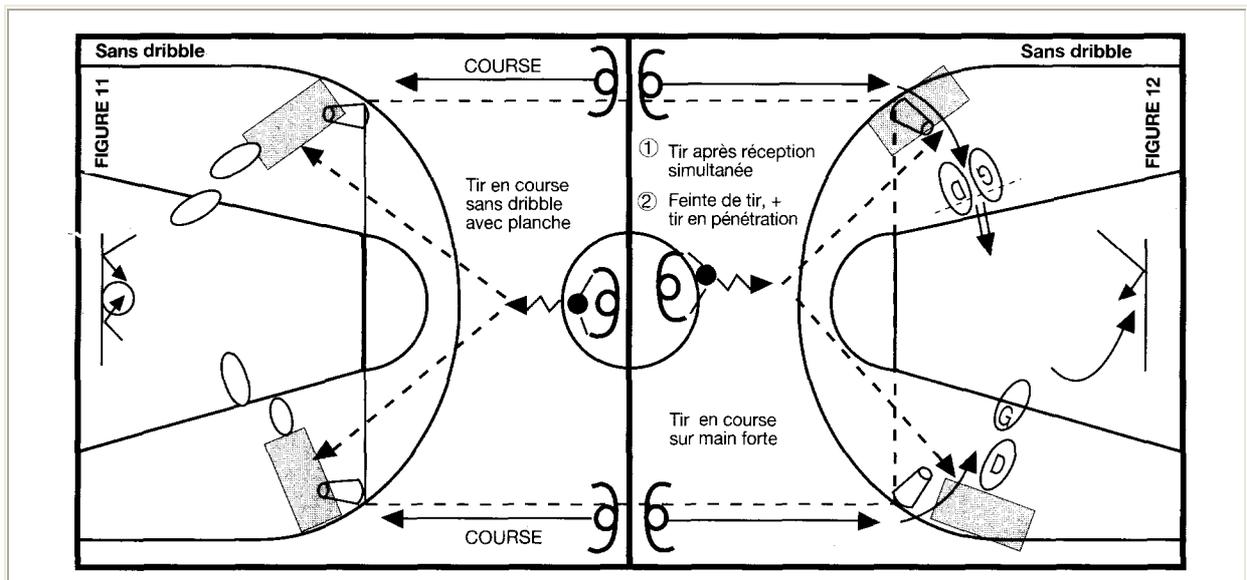
**Perfectionnement disponibilité dribbles / appuis (fig9)**

**Conduite de balle à grande vitesse (fig10)**

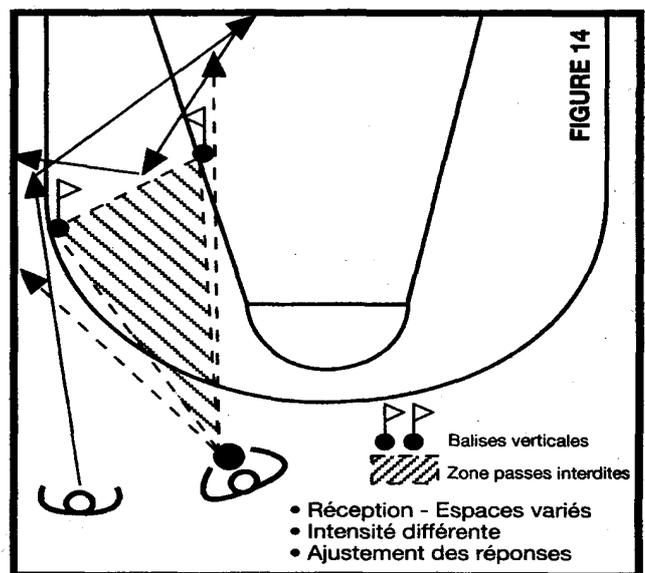
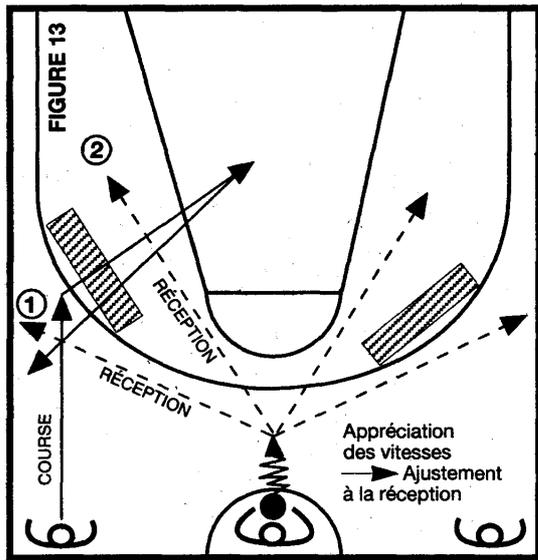


**II. Situations après réception à 45° sans dribble (fig11)**

- Maîtrise des appels et réception de balles en course Maîtrise des appuis et des réceptions
- plus, tir de près



I. Ajustement des appuis sur des réceptions variées - travail

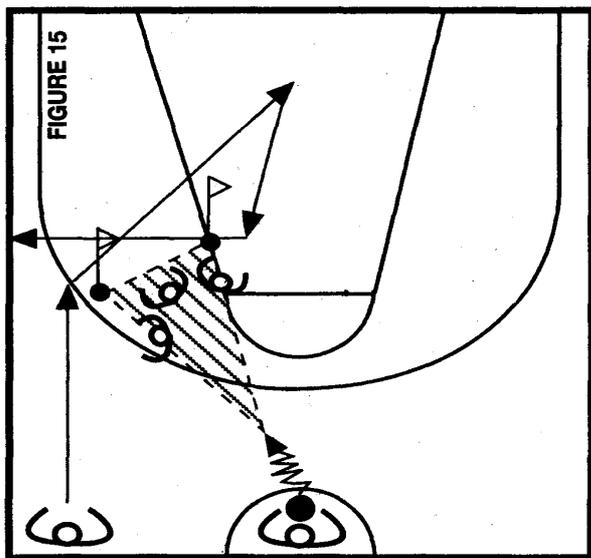


Appréciation des vitesses ou sans dribble

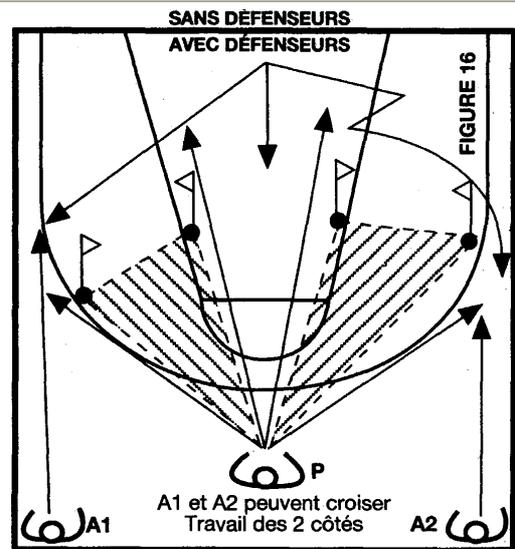
Perfectionnement :

- Démarquage simple
- Démarquage en C
- Démarquage rentrer / sortir
- Démarquage en back door

## II. Démarquage avec opposition sur demi - terrain



Démarquage - mobilité sans ballon

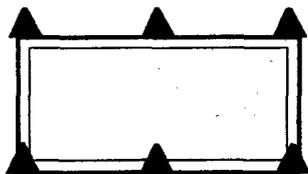


Démarquage avec ou sans croisement

### CONSIGNES:

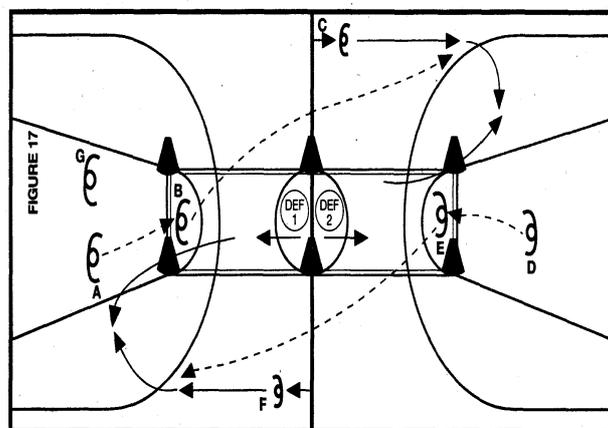
- Le défenseur ne peut passer en dessous des balises verticales
- Le passeur ne peut pas donner à l'attaquant dans le triangle : "balles - balises"
- L'attaquant = 1 dribble

## III. Tirs sur jeu rapide ( avec ou sans défenseurs )



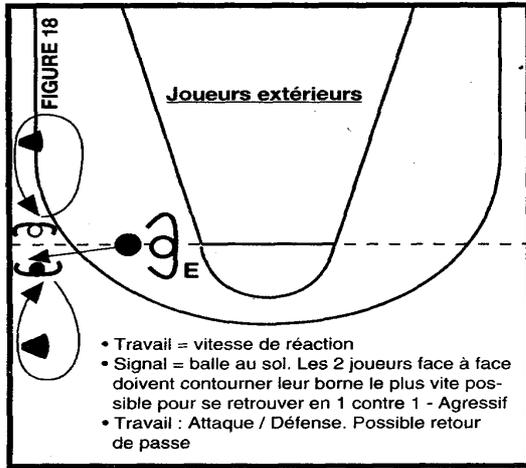
### Couloir Balisé

Pour les deux défenseurs ( Tunnel de sortie )  
 Les attaquants :  
 A - B - C - D - E - F - G  
 Enchaînent les positions  
 - Les réussites sont comptabilisées par rotation complète de tous les attaquants.

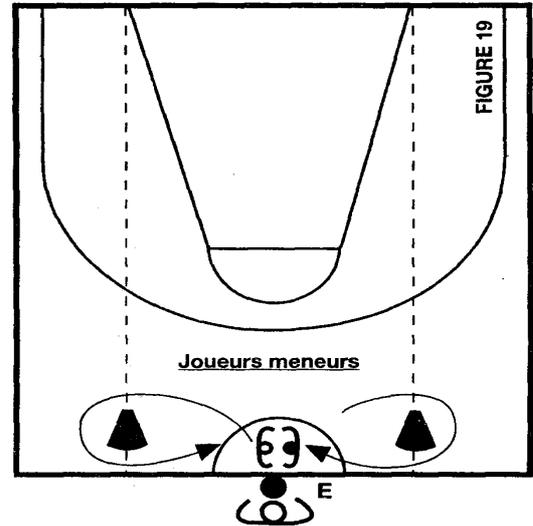


Réception après passes longues

#### IV. Tirs par poste de jeu en situation de 1 contre 1



**Figure 18** : appréciations - distance  
 - lecture avec passeur ( meneurs ou extérieurs)  
 - variante : même situation avec l'attaquant en possession du ballon



Travail des meneurs avec l'entraîneur à la passe

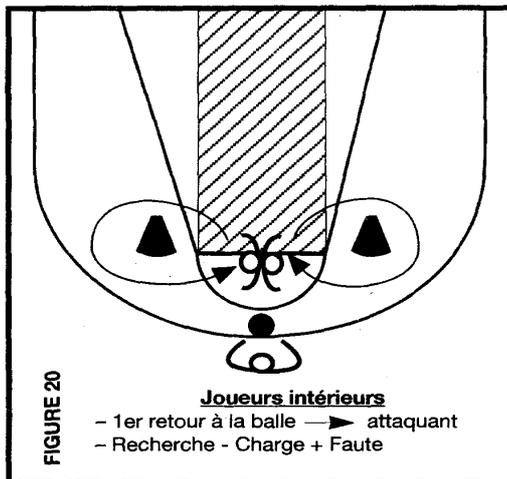


FIGURE 20

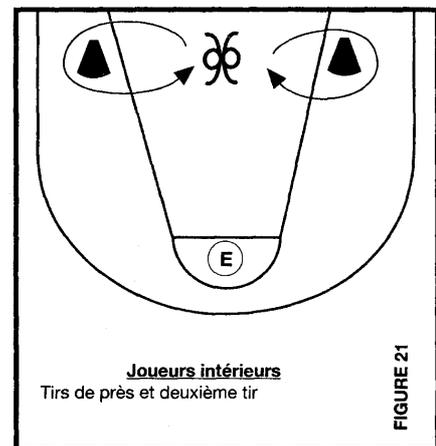
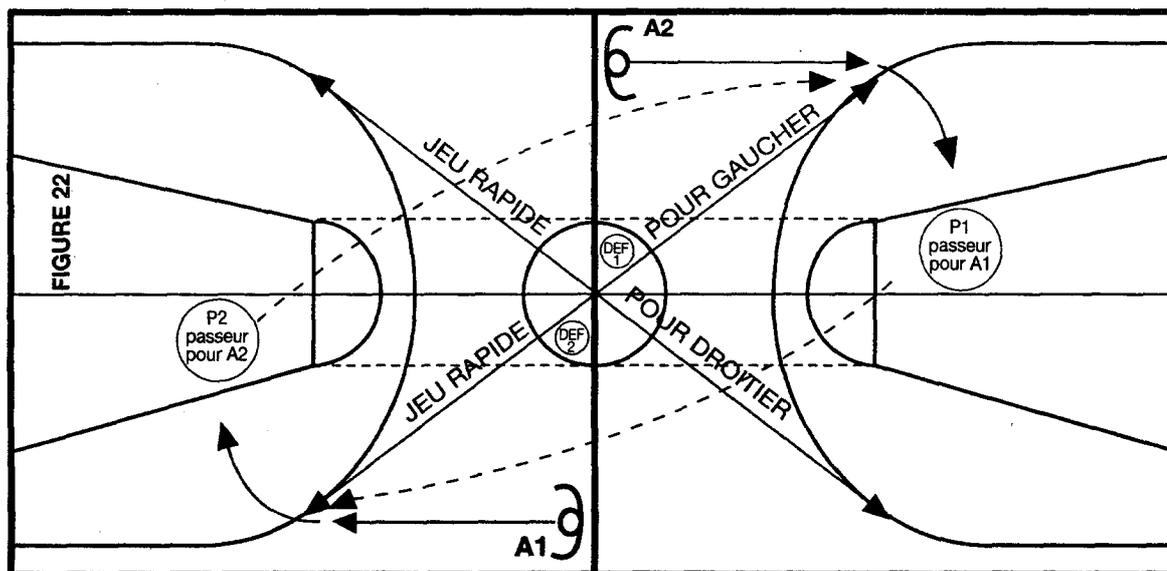


FIGURE 21

## V. Tirs sur jeu rapide en 1 contre 1 sur tir extérieur ou pénétration



jeu rapide avec opposition ( faute provoquée ) Ö charge

Dès que **P1** entre en possession du ballon  
**A2** → **D1** → défense : recherche de tir de près

**Rotation :**

**A2** tire en course

**D1** récupère, tire, passe à **P1** et le remplace

**P1** passe à **A2** et le remplace

## Amélioration au tir

L.Legrand  
Basketball,  
nf598, mars 95

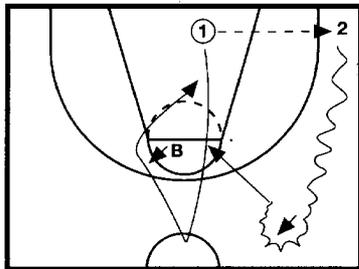
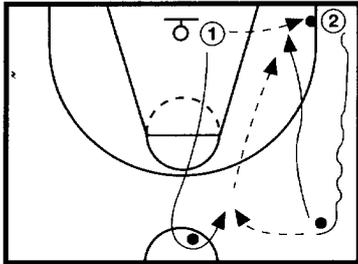
Dans l'apprentissage des techniques, il faut être capable de varier ses courses et de contrôler son équilibre ; ces objectifs sont incontournables et nécessitent un travail assidu pour être atteints. Les tirs en course ou en suspension après déplacements en sont la parfaite illustration. Dans les matches, ces actions sont fréquentes et à de nombreux niveaux de la compétition, le tir en course est encore une arme fatale. Dans l'exécution de ce geste technique, les filles, à la différence des garçons (à cause d'un gainage abdominal défectueux), sont plus souvent à la recherche de leur équilibre et c'est la raison pour laquelle à côté du travail physique proprement dit l'entraînement de ce geste doit prendre une large place chez les jeunes joueuses.

Comme la performance dépend pour une large part de ce qui est appris par le joueur au cours des répétitions, il est souhaitable au cours des phases initiales d'apprentissage technique d'élargir le registre des sensations et les niveaux de contrôles des gestes.

Au delà du temps passé, il y a aussi la manière et il ne faut pas hésiter à varier les consignes (angles de présentation par rapport à la cible, types de passes adressées, rythme d'exécution et lâchers de balle) et surtout ne pas hésiter à procéder par séries assez courtes avec des exercices dont la durée n'excède de pas 5 minutes chez les jeunes.

C'est certes plus délicat à organiser pour l'entraîneur mais les performances améliorées dans un second temps.

## 1-Tir en course



4 joueuses sur un panier. 2 ballons.

### CONSIGNE:

- La joueuse 1 passe à 2 et court pour contourner un plot placé dans le rond central - la joueuse 2 dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que 1
- 2 passe à 1 et court vers le panier en demandant la balle La joueuse 2 varie ses tirs en course, soit en tirant à 45', soit en prenant la ligne de fond et en passant sous le panier avant de tirer.

### DÉROULEMENT

L'exercice se réalise par 2. Les joueuses changent de rôle à chaque passage. Durée de l'exercice : 5 minutes dans le même 1/4 de terrain.

### CORRECTIONS ATTENDUES

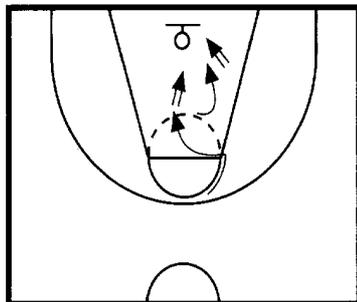
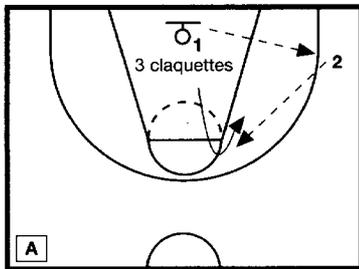
- respecter le rythme de course - la vitesse de la passe entre 1 et 3 - le capter de la balle légèrement en AR avec une seule main.

### VARIANTE :

Même dispositif de départ, mais le tir en course sera réalisé par 1, après que cette joueuse ait mis un pied dans le rond central et contourné le plot B.

Si 1 est une joueuse intérieure, elle réalisera son Lay up en présentant son dos à la zone réservée.

## 2- Tir en suspension du poste haut



- 2 ballons pour 3

- la joueuse 1 fait 3 claquettes sous cercle et à la dernière enchaîne une passe latérale en suspension à la joueuse No2 dans l'aile.

- la joueuse 1 "sprinte" vers le plot situé au-delà du poste haut, reçoit le ballon sur la main extérieure (main droite à droite) et anticipe pour placer son appui gauche avant de replacer le reste du corps et placer l'appui droit pour tirer en suspension.

- la joueuse 3 est en attente avec un deuxième ballon.

**ROTATIONS :** \* 3 joueuses sur le même panier \* après chaque tir, rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (1-+ 2, 2 -+ 3, 3 -+ 1) e l'exercice dure 5 minutes à droite et est repris 5 minutes à gauche.

### **CORRECTIONS ÉVENTUELLES :**

Pousser du dessus des appuis pour sauter. Aller chercher la balle haut. Capter la balle loin du corps dans la réception de la passe. Ramener rapidement la balle vers le haut.

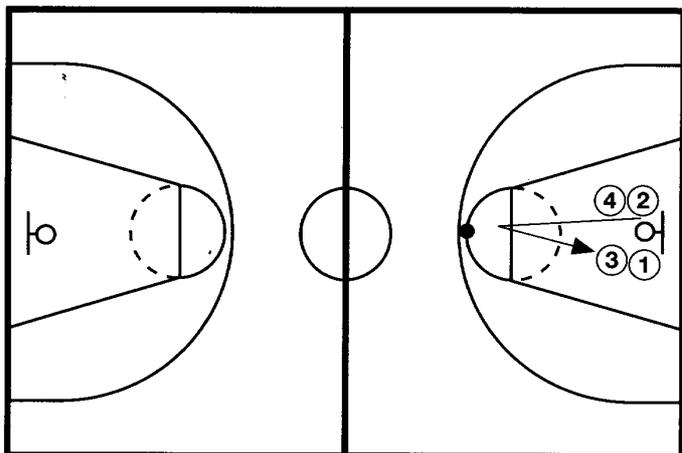
### **VARIANTES :**

nombre de claquettes

départ croisé et tir en suspension

départ croisé et enroulé...

### 3- Tir de près en rythme



#### Consigne :

- 4 tirs de dessous en suspension par la même joueuse avec un seul dribble.
- tir à droite et récupérer la balle
- tir à gauche et poser la balle à terre
- sprinter jusqu'aux 6,25m
- revenir et faire 1 tir de chaque côté du panier

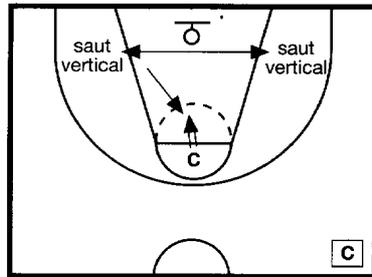
#### Déroulement :

4 joueuses par panier de façon à récupérer pendant le passage des joueurs 2, 3, et 4. Durée de l'exercice : 5 minutes.

#### Corrections :

- ne tolérer qu'un seul dribble entre chaque tir, - insister sur la vitesse d'exécution.

#### 4- Déplacements défensifs



#### Consigne :

- déplacement latéral (DG DG) en pas chassés
- au bord de la zone réservée, réaliser un quart de tour pour enchaîner un saut vertical
- au 4ème saut, enchaîner une course avant vers le lancer franc où se trouve un tireur
- annoncer "tir"
- faire l'écran retard et capter le rebond défensif avant que la balle touche le sol.

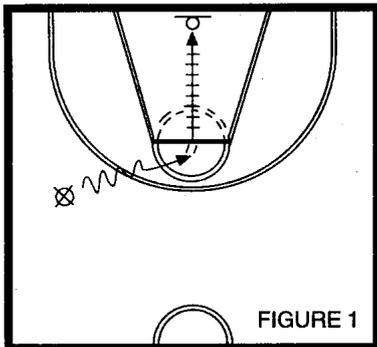
**Déroulement :** 4 joueuses sur le même atelier. Durée de l'exercice 5 minutes.

## EXERCICES DE TIRS POUR tous types de joueurs

F.Morini

Basket-Ball nf619 avril 1997

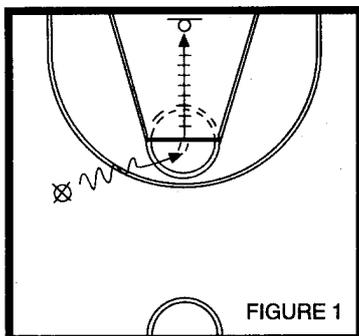
### I. EXERCICE DE TIR AVEC 2 JOUEURS



C'est un exercice important auquel il faut prêter beaucoup d'attention; on insistera sur:

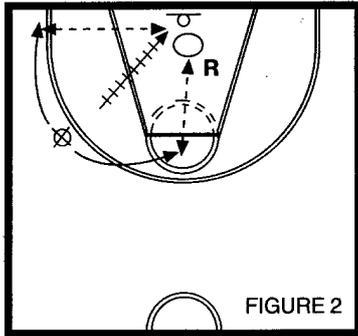
- a) Exécution dans le rythme pendant le shoot ou le rebond. Compter le nombre de tirs exécutés en une minute,
- b) la prise de balle dans la position de triple menace,
- c) l'exécution du tir dans des situations compétitives, en évitant les dribbles inutiles,
- d) la précision dans l'exécution des passes

On peut utiliser la progression suivante:



C'est un exercice important auquel il faut prêter beaucoup d'attention; on insistera sur:

- a) Exécution dans le rythme pendant le shoot ou le rebond. Compter le nombre de tirs exécutés en une minute,
- b) la prise de balle dans la position de triple menace,
- c) l'exécution du tir dans des situations compétitives, en évitant les dribbles inutiles,
- d) la précision dans l'exécution des passes.



ï tir en restant en place,

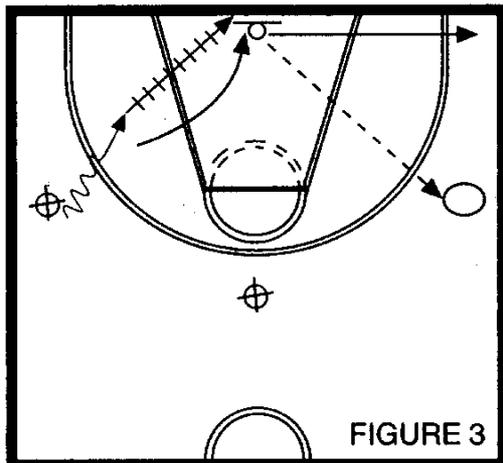
ï tir après une feinte de départ en dribble,

ï feinte de tir, départ, arrêt et tir (utiliser tous les départs en dribble), faire attention à la meilleure exécution possible de l'arrêt (figure 1),

ï tir après un déplacement: (1 rebondeur et 1 tireur).- déplacement, réception de la balle, retour de passe, déplacement, réception, tir. (figure 2).

ï tir contre une défense avec ou sans dribble. Le défenseur sera de plus en plus agressif, forçant le tireur à augmenter sa vitesse d'exécution et augmenter son impulsion lors du tir.

## 2. TIR AVEC 3 JOUEURS ET 2 BALLONS (OU 5 JOUEURS ET 3 BALLONS)

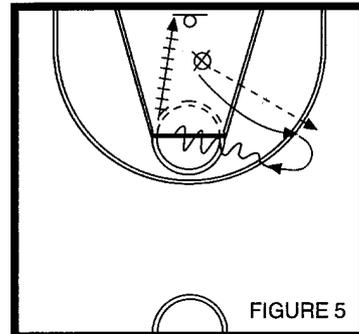
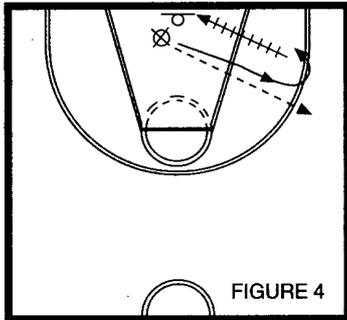


Le tireur après son tir, prend le rebond, passe à un partenaire et court rapidement loin du panier, demande la balle à un tireur et utilise la position de triple menace. Très utile pour la technique et la condition physique (figure 3).

### 3) TIR EN UTILISANT LES PIEDS DE PIVOT

- Se faire une passe, prendre la balle, se mettre face au panier (ou reverse ou feinte de tir) - figure 4).

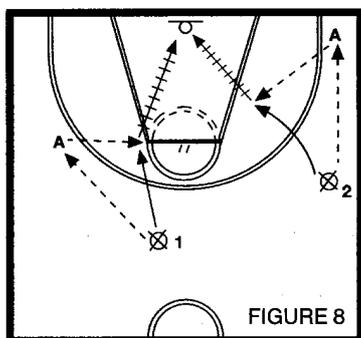
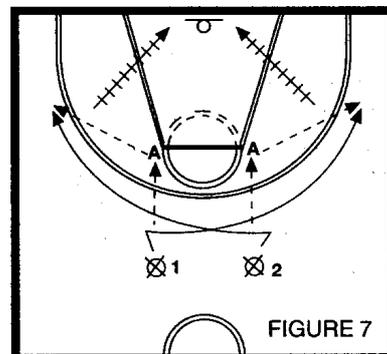
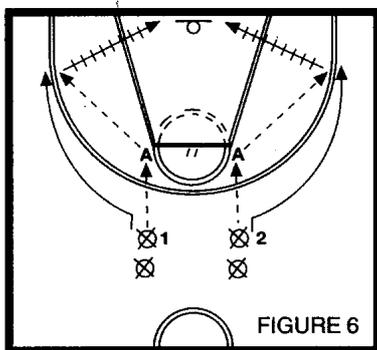
- Se faire une passe, prendre la balle, reverse dribble rapide et tir ou reverse, feinte de tir, dribble et tir (figure 5).



### 4. EXERCICE DE TIR, UTILISANT UN ASSISTANT (OU COACH) dans différentes positions du terrain

Deux lignes en position de meneur, deux assistants sur la ligne des lancers-francs. Passer à "A", enchaîner un mouvement vers l'extérieur dans l'aile (fade), prendre la balle et tirer (figure 6).

Idem avec un mouvement sur le côté opposé, recevoir la balle et tirer (figure 7)



Une ligne en position de meneur, "A" est dans l'aile, passe à "1". Couper au panier, recevoir et tirer près de la zone réservée (figure 8).

## 5) EXERCICES DE DRIBBLES ET TIRS

2 groupes : 1 groupe sous chaque panier

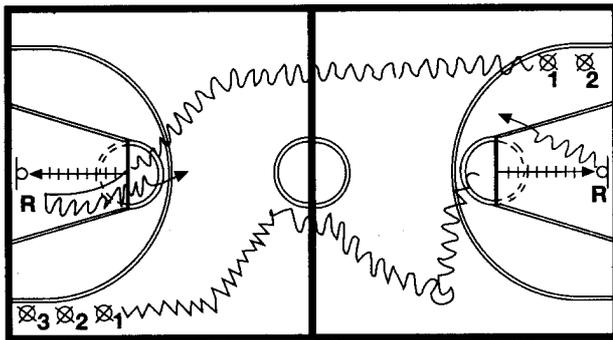


FIGURE 9

Tous les joueurs tirent sur les deux paniers. Faire attention à tous les types de départ. Cet exercice tout terrain est aussi utile pour la condition physique (figure 9).

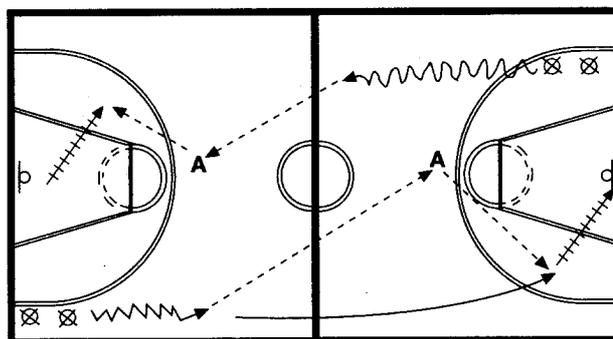


FIGURE 10

Deux lignes dans les coins opposés du terrain

"A" est en haut de la zone réservée.

Dribbler jusqu'à la ligne médiane, passe à "A", couper vers le panier, recevoir la balle et tir (figure 10).

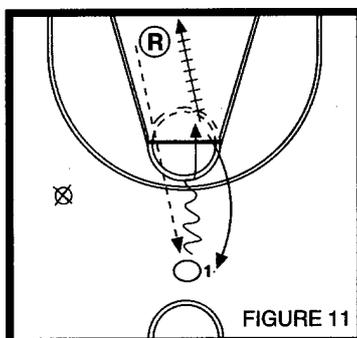


FIGURE 11

### Pénétrations en dribble avec tir

Le rebondeur a la balle, il est sous le panier, un joueur se situe au milieu du terrain. Faire une passe "base-ball", recevoir la balle, départ en dribble, arrêt et tir. Le tireur sprinte jusqu'au milieu du terrain et rebond pour le joueur qui était sous le panier. Faire une série de 10 tirs consécutifs avant de permuter les rôles (figure 11)

### Jeu en " L "

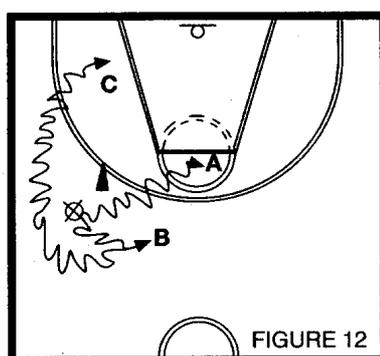
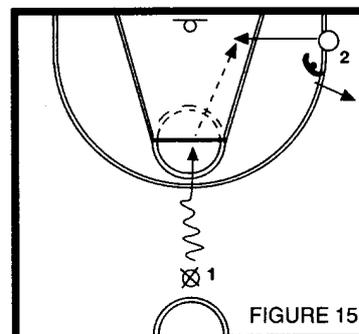
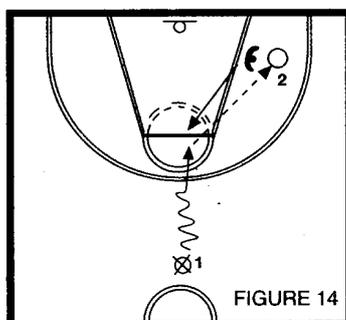
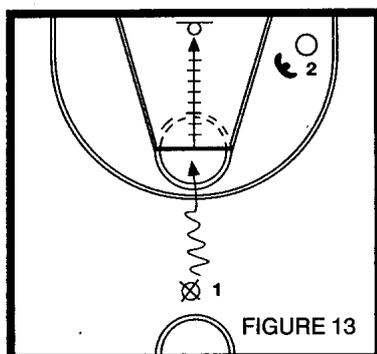


FIGURE 12

Le dribbleur utilise des écrans (utilisation possible d'une chaise) : départ, arrêt et tir, ou feinte de départ et tir de derrière l'écran, ou "reverse et Lay up" en ligne de fond (figure 12).

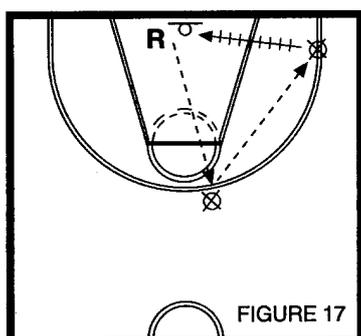
## 6. TIRS APRES FIXATION DE LA DEFENSE

Un joueur avec balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin. Départ en dribble, s'arrêter à la ligne de lancers-francs, et tir ou passe, selon la position du défenseur. Dans cet exercice, il est important de lire la défense (figures 13, 14, 15).



Même exercice avec deux joueurs dans l'autre coin (figure 16).

## 7. TIRS EN CASCADE



Tir rapide avec 3 balles : un tireur, un rebondeur et un passeur qui augmente la difficulté. du tir en accélérant la vitesse des passes (figure 17 ).

## EXERCICES DE TIRS POUR JOUEURS INTERIEURS

Basketball nf 620, mai 1997

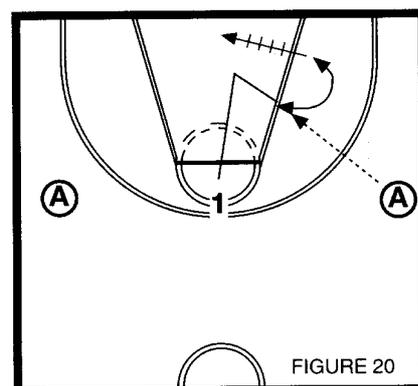
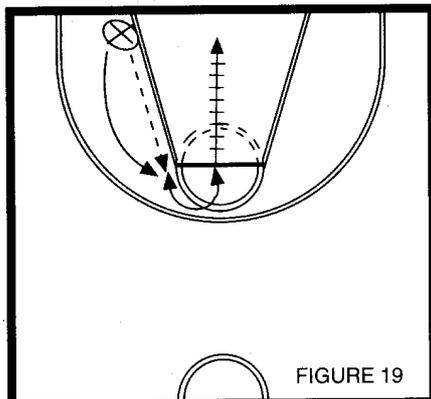
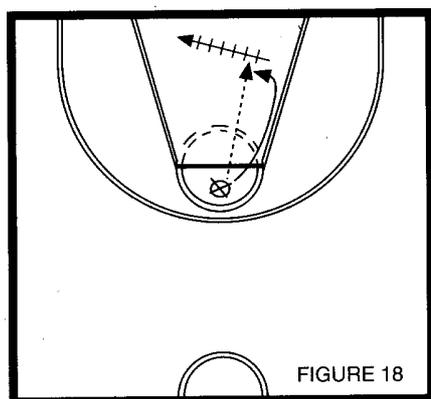
Franco Morini

**Tirs crochets** main gauche, main droite. Se faire une passe, prendre la balle et tir. Cela peut être un crochet ou un jump shoot ou un pas et shoot, utilisant les feintes (figure 18).

**Se faire une passe depuis la ligne de fond**, prendre la balle, reverse ou feinte de tir et départ en dribble, ou feinte de passe en back door, dribble et tir (figure 19).

**Tirs avec 2 ballons** (1 tireur et 2 passeurs) - 1 est le tireur et deux passeurs "A" (les passeurs ont la balle en position d'ailier).

- 1 part du poste haut, descend en poste bas, prend le ballon, se met face au panier et exécute un "hook shoot" (figure 20), et joue le rebond avant de renvoyer la balle au passeur.



**Un contre un en position basse.** Le joueur- défenseur prend dans la phase d'apprentissage, toutes les positions (de côté, derrière, de face). L'attaquant doit réagir et lire les situations de jeu...Toujours travailler avec intensité (figure 23).

1 contre 1 de la position basse avec un passeur et 2 autres joueurs extérieurs. L'ailier "A", porteur de balle après sa passe peut couper (ou se replacer à l'extérieur).

Le pivot peut choisir de jouer un contre un ou de ressortir la balle (figure 24) sur un des joueurs extérieurs. Idem, mais "flash cut" en position haute (poste) et "back door" du joueur extérieur côté fort (figure 25).

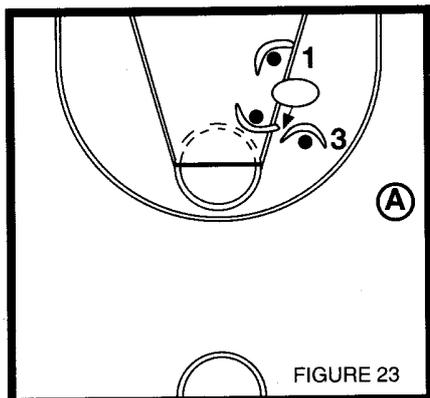


FIGURE 23

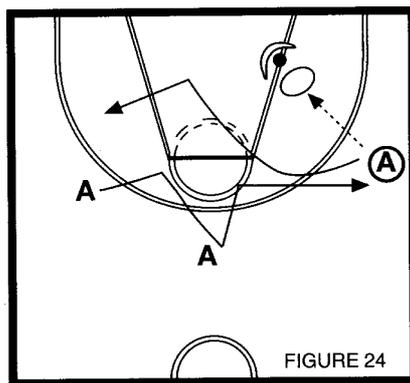


FIGURE 24

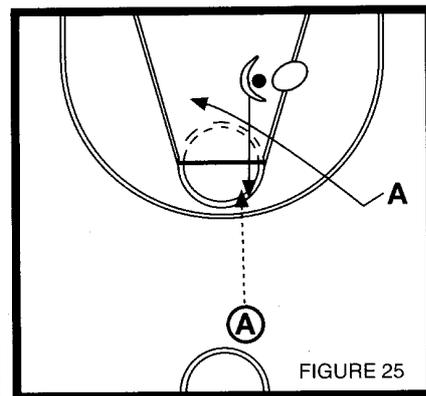


FIGURE 25

**A partir du poste bas**, aiguiller, demander la balle en bas côté opposé, pivoter et tirer en suspension, récupérer le ballon, le rendre au passeur et demander ensuite la balle côté opposé (figure 21).

**Idem, mais demander la balle et tir du poste haut** (figure 22).

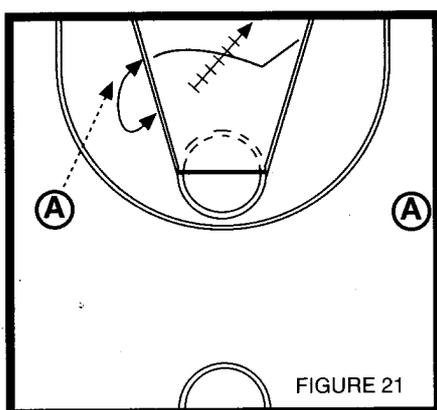


FIGURE 21

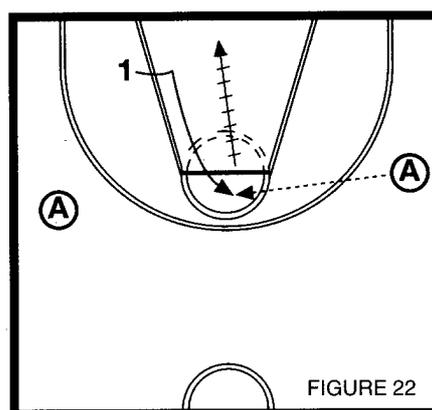


FIGURE 22

## Lutte ou rebond offensif

La balle circule à l'extérieur, dribble du porteur et remplacement de l'arrière à l'aile. Ce dernier reçoit la balle et tire.

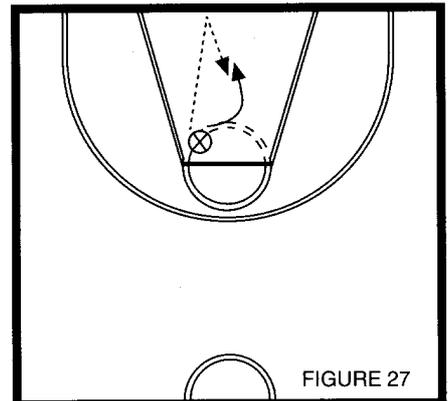
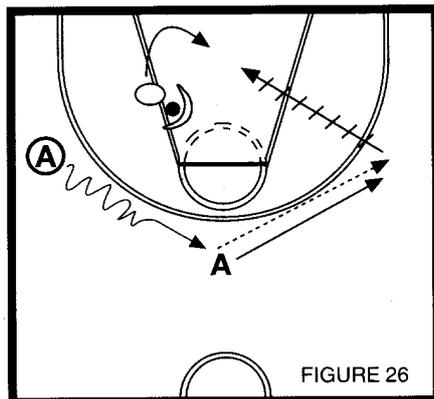
L'intérieur attaquant doit aller au rebond offensif pour tenter un second tir.

La défense s'adapte (figure 26).

## Rebond offensif

Le joueur lance la balle contre la planche, prend le rebond et enchaîne différents tirs:

- a) claquette,
- b) tir avec protection de la balle,
- c) feinte de tir et utilisation des pieds de pivot. Exécuter ces exercices avec et sans défense (figure 27).



## **TOUTES CES SERIES AMELIORENT L'HABILETE DES ALIERS ET DES INTERIEURS.**

**N'OUBLIEZ JAMAIS QUE:**

**S'améliorer individuellement, améliore l'équipe**

### **AMELIORER LA PREPARATION MENTALE DU JOUEUR**

Après une bonne préparation technique, il est nécessaire d'entraîner votre tireur dans une situation compétitive contre des opposants ou contre lui-même.

La clé pour la vitesse d'exécution est de ne pas trop penser au tir. Il est donc nécessaire d'entraîner votre joueur à regarder automatiquement la cible dès qu'il reçoit la balle et se placer aussitôt en position de "triple menace", ce qui lui permet d'être dangereux dans toutes les situations de 1 contre 1.

La prise de balle doit être confortable, laissant le tireur se concentrer juste sur le mouvement.

Dans les exercices, imaginer toujours une défense et analyser les raisons quand une erreur est faite.

Pour garder les mêmes pourcentages de tirs dans les exercices, faire des tournois individuels de tirs, des tournois de tirs en couple ou en équipe, sans compter les paniers marqués avec une mauvaise technique.

Pour accentuer la concentration, demander à des joueurs de scorer tout de suite, pas après 7 ou 8 tentatives.

Dans les phases compétitives, encourager les joueurs à shooter quand ils sont "ouverts", mais le faire avec une technique propre.

Accentuer l'importance des rebonds offensifs pour donner plus confiance aux "tireurs".

Il est important de convaincre vos joueurs qu'en améliorant la technique de tir ils vont améliorer leurs pourcentages de réussite.

## LE PERFECTIONNEMENT DES TIRS EN COURSE

*P.ORY, Basket-ball, nf635, Décembre 1998*

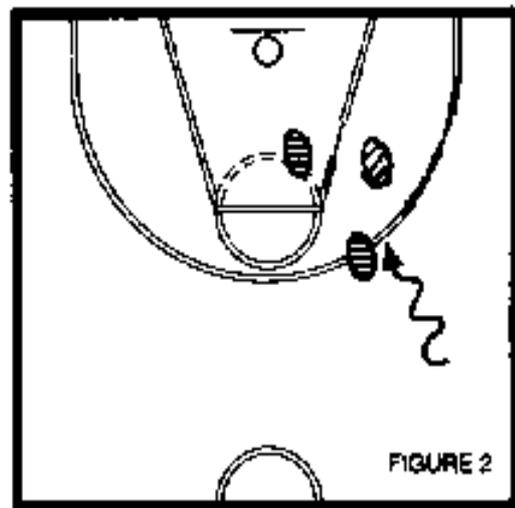
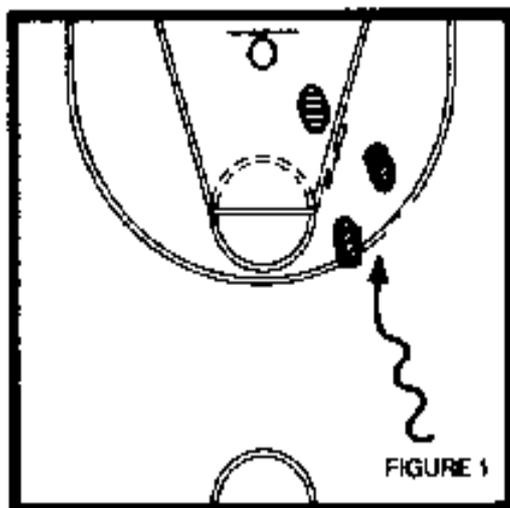
Une fois que les approches de la cible, en dribble à 45° dans l'aile en ligne de fond, sont

accompagnées d'un tir en course globalement maîtrisé, aussi bien à droite qu'à gauche et que le joueur dispose d'une bonne maîtrise des appuis, l'amélioration des lâcher de balle et de leurs variations peut être envisagée. Ensuite, ce sera aux joueurs d'apprendre à gérer eux-mêmes, cette disponibilité en situation d'opposition. L'article ci-dessous réalisé par l'un de nos collègues, développe cette démarche en proposant des exercices à répéter régulièrement. - B.Grosgeorge

### I. BREF RAPPEL SUR LA VARIATION DES APPUIS

Au lieu de faire le double pas classique avec un grand pas suivi d'un petit pas préparant l'impulsion, on peut inverser : un petit pas, et un grand pas sur le deuxième appui avec une accélération. La prise de balle se fera après l'impulsion du pied gauche (pour un double pas main droite) - figure 1

On peut aussi décentrer ses appuis, exemple à droite : premier pas à droite, second pas à gauche et lâcher du ballon haut. Ce double pas ne se réalisera pas dans un plan profond mais dans un plan large. - figure 2



## II. LA VARIATION DANS LES LACHER DE BALLE

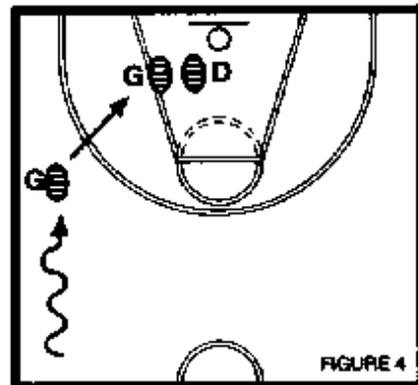
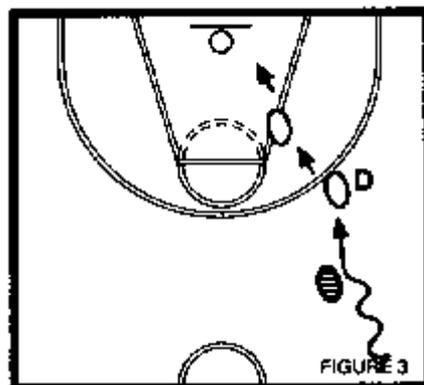
### Le double pas classique (figure 3).

se réalise en faisant un grand pas suivi d'un petit pas d'impulsion et d'un lâcher de balle selon la situation

- si le défenseur est derrière, le lâcher de balle se fera devant lui, main sous le ballon
- si le défenseur est à côté de l'attaquant, le lâcher de balle se fera avec la main opposée
- si le défenseur est face à l'attaquant, le lâcher de balle se fera haut, main derrière le ballon

### Le tir puissance (power lay up) (figure 4).

Dans le tir en puissance, le porteur coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral. Il se présente à l'épaule avec les épaules et les appuis face à la planche. Le lâcher se fait haut avec la main forte.



### Le power extending (figure 5)

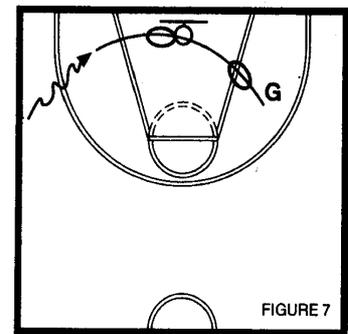
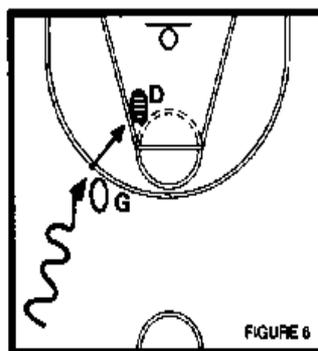
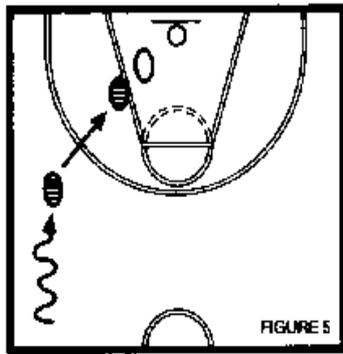
La course est rectiligne, le saut d'appel se réalise dans le prolongement de la course et le lâcher de balle change. Le tireur lâche la balle avec la main intérieure placée sous le ballon (à gauche, lâcher de balle main droite, à droite lâcher main gauche)

### Le tir en appui (figure 6)

Le tireur lâche le ballon sur le premier appui (à gauche main droite, à droite main gauche). Le tir s'effectue généralement avec la main sous le ballon, mais on peut varier le lâchers ...

### Le lay back (figure 7)

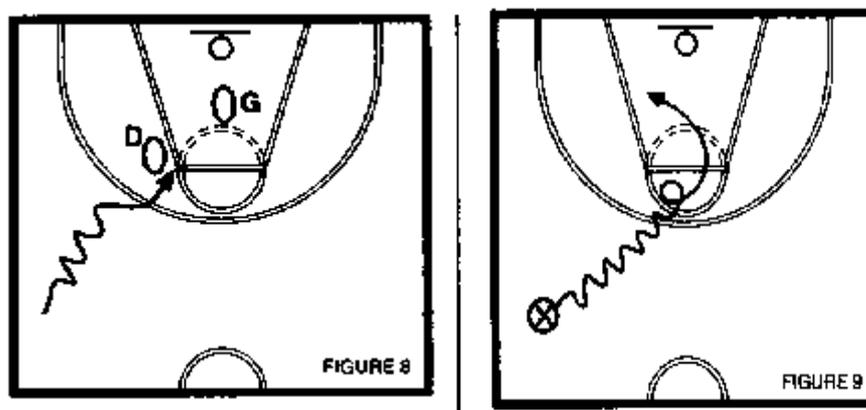
Le tireur passe sous le cercle et tire en arrière avec la main extérieure (main gauche à gauche, droite à droite). Pendant la réalisation du tir, le joueur effectue une rotation vers le centre du terrain (il tourne ses appuis vers le panier opposé)



**Le tir crochet** Après un changement de direction (au niveau du lancer-franc), le joueur effectue un dribble et réalise un double pas. Le tir n'est pas un bras roulé, il s'assimile presque à un lay-up oblique (figure 8)

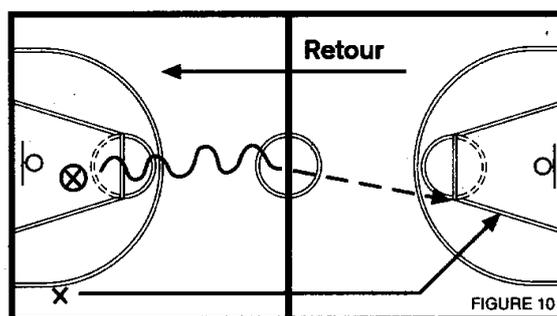
### le tir en appui reverse

Le joueur fait un dribble de plus et réalise un tir main gauche sur un appui en renversant ses épaules vers la ligne de touche latérale (figure 9)



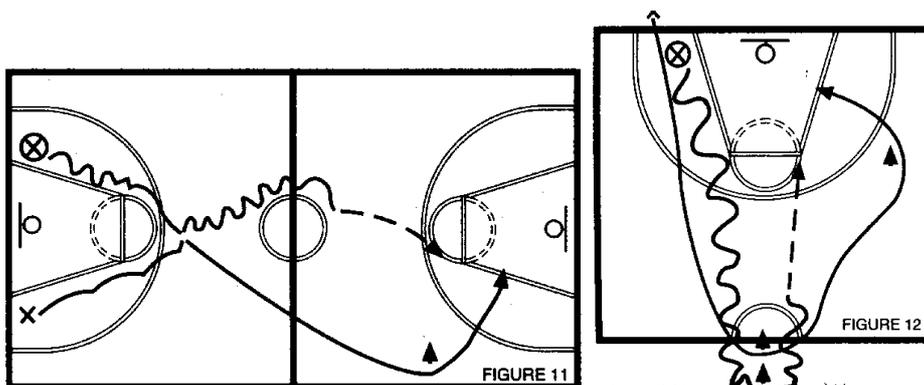
Les mêmes finitions peuvent être répétées au préalable, des déplacements sur tout le terrain.

Le porteur lance le ballon contre la planche, fait le rebond et part en dribble jusque dans le rond central où il effectue la passe. Le non porteur court dans le couloir extérieur. La réception de la balle se fera à l'entrée de " la raquette pour permettre un tir en course sans dribble. Même travail pour un tir à 45° avec la planche, puis un tir automatique après retour de passe (figure 10).



Le retour se fera après remise en jeu, en échangeant les rôles. Echange de balle main à main en tête de raquette, puis passe demi longue à l'entrée de la raquette. Les joueurs ne peuvent courir dans les cercles restrictifs. On alternera les rythmes à allure moyenne jusqu'à la passe main à main, allure rapide jusqu'au tir, retour en petite foulée sur les côtés.

L'entraîneur variera la finition : double pas, lay-back, tir 45° planche, tir automatique après retour de passe vers le passeur (figure 11).



### III. GERER CETTE DISPONIBILITE EN SITUATION D'OPPOSITION

Ici encore, on variera les rythmes et les finitions:

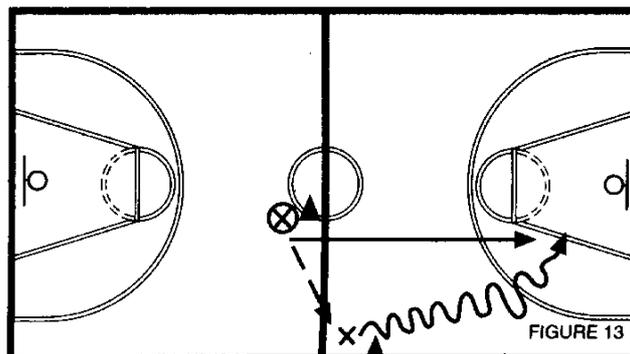
- double pas
- " lay-back "
- Tir 45° avec la planche
- Tir automatique après retour de passe
- 1 contre 1 poursuite
- 1 contre 1 placé

L'entraîneur insistera sur la finition pour tous ces exercices, les joueurs devront marquer en deux tirs maximum (tir et rebond offensif) (Figure 12).

#### 1 contre 1 poursuite

Cela correspond à la majorité des paniers marqués dans les catégories poussins et benjamins. Ces situations jouées sont très motivantes, avec une grosse dépense physique, un attrait du ballon (1 ballon pour deux), et un tir en conclusion. Le défenseur ne part qu'après le départ du porteur, il tente de se replacer sur la trajectoire. Le tir sera en fonction de la position du défenseur:

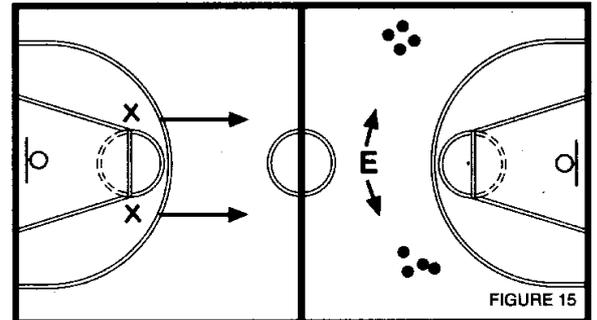
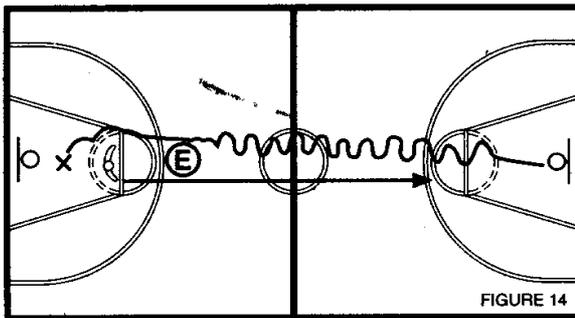
- défenseur derrière, tir en lay-up, ballon devant soi
- défenseur de côté, tir de la main opposée
- défenseur devant, lâcher de balle de haut, par dessus le défenseur (figure 13).



## Un contre un en poursuite

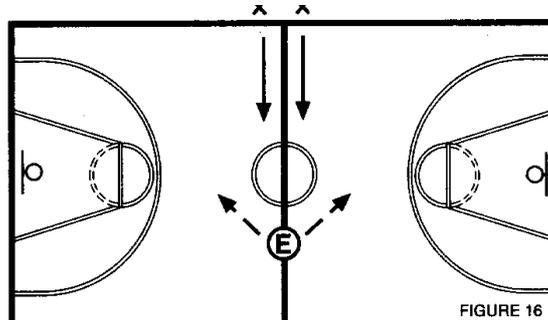
Le défenseur regarde l'entraîneur, il n'intervient que lorsque l'attaquant passe dans son champs visuel.(figure 14)

Les ballons sont déposés à droite et à gauche de l'entraîneur, dans l'aile haute. Les joueurs courent dans l'axe central vers l'entraîneur qui leur indique le côté où ramasser le ballon. (figure 15)



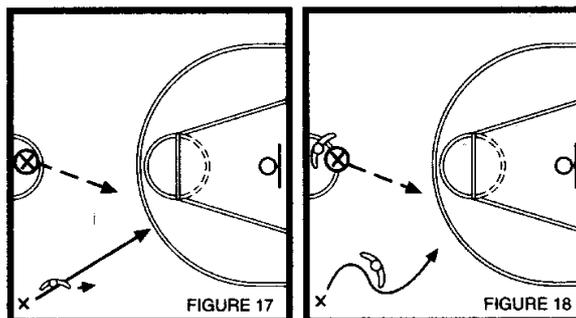
## Un contre 1 sans ballon

Les joueurs courent vers l'entraîneur qui lance la balle à droite ou à gauche. Le jeu s'arrête sur parler marqué. (figure 16)



- si le défenseur conteste la passe en courant, le receveur passe devant (figure 17).

- si le défenseur ferme la porte du milieu, le receveur jouera le "back-door" après avoir fixé vers l'intérieur (figure 18).



## CONCLUSION

L'utilisation du tir main sous le ballon est plus courante. Quand un joueur va tirer en courant vite, il ne peut s'organiser pour tirer avec efficacité la main derrière le ballon. Courant vite, il est penché vers l'avant (à la poursuite de sa balle), tirer main derrière le ballon l'oblige à se réorienter vers la cible, la balle au-dessus de la tête l'oblige à être légèrement penché vers l'arrière. Cette réorientation oblige le joueur à ralentir pour tirer avec succès, alors que tirer la main sous le ballon permet de conserver (voire d'accroître) l'accélération et de couvrir plus d'espace.

Le perfectionnement se poursuivra en étendant la gamme des lâchers, main derrière la balle, main sous le ballon, main sur le côté, tir devant le cercle, tir derrière le cercle, tir avec planche, sans planche... sans oublier que c'est la circonstance qui impose la gestuelle. Le rôle de l'entraîneur est de doter les joueurs d'une gamme étendue de possibilités techniques et de les conseiller sur l'utilisation en situation de jeu, donc de recréer des situations proches du jeu à l'entraînement

### Exercice 1 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon.

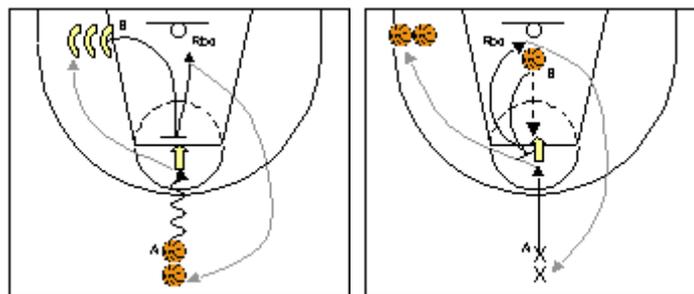
▶ A part en dribble, trois dribbles maximum ;

▶ Le défenseur B démarre sur le premier dribble et tente de gêner le tir (le défenseur ne doit pas rentrer dans le cylindre de l'attaquant et vice-versa).

**Variantes :** 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

▶ Le passeur B fait une passe à terre au tireur A, qui court, et enchaîne réception + tir.

▶ Après sa passe, le passeur monte au devant du tireur et se place face à lui, les pieds au sol et les bras levés.



### Exercice 2 : Améliorer la vitesse d'exécution du tir

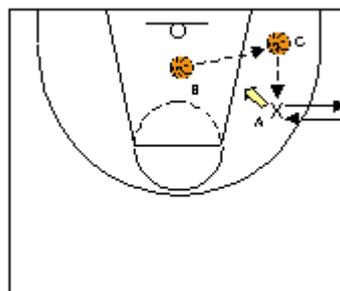
**Consignes :** 2 ballons pour 3 joueurs, 1 rebondeur, 1 passeur, 1 tireur.

▶ A tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit une passe de C, puis va toucher à nouveau la ligne de touche, etc.

▶ B assure le rebond et redonne les ballons au passeur.

▶ Le but est de faire le plus grand nombre de tirs en 30 secondes : 3 répétitions par joueur avant de tourner (A->B->C).

**Variantes :** il est possible de répartir les tireurs tout autour de la ligne à 3 points et d'utiliser aussi bien la ligne de touche que la ligne médiane pour les déplacements du tireur entre 2 tirs.



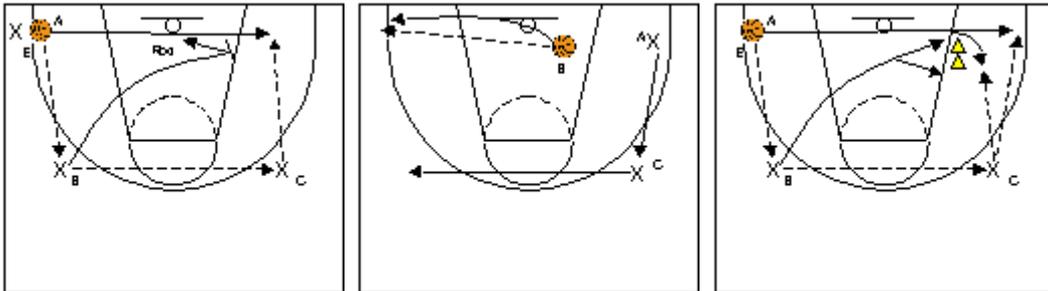
### Exercice 3 : Perfectionnement du tir avec opposition

**Consignes :** 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ; 1 joueur relais derrière le porteur.

► Le porteur A fait une passe au 1er arrière B puis coupe à l'opposé. Le 1er arrière B fait la passe au 2ème arrière C et va défendre sur A. Le 2ème arrière C fait la passe à A pour un tir.

► La rotation est la suivante : B -> E -> A -> C -> B.

**Variantes :** idem mais un obstacle (par exemple, 2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.



### Exercice 4 : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

**Consignes :** 3 plots; 2 joueurs A et B, 1 ballon.

► A prend un tir du poste haut, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon après avoir contourné le plot P1 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;

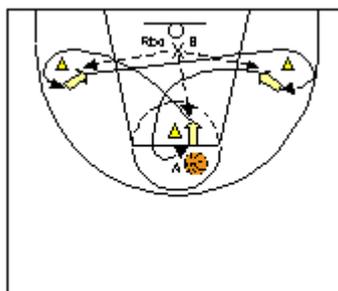
► Après son tir A coupe la zone réservée et contourne le plot P2 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;

► Après son tir, A coupe la zone réservée contourne le plot P3 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau.

**Variantes :** l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



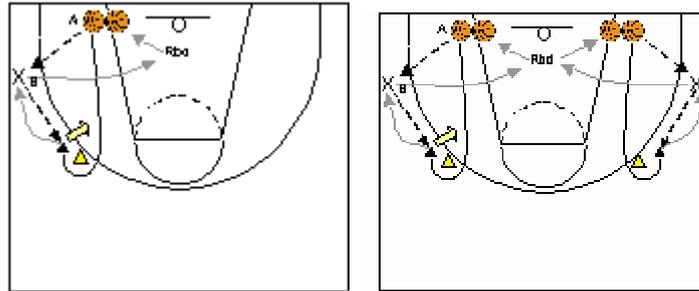
### **Exercice 5 : Perfectionnement des appuis avant le tir**

**Consignes** : 2 joueurs minimum ; 1 ballon minimum et 1 ou 2 plots.

▶ A passe à C, remonte contourner le plot, reçoit de C et tire ;

▶ Après le tir, A prend la place de C qui assure le rebond (il reshoot si le tir est raté) et se replace dans la colonne de départ, etc.

▶ Si le nombre de joueurs est suffisant, il est possible de faire symétriquement et simultanément le même exercice sur l'autre quart de terrain (les joueurs changent de colonne après le rebond).



### **Exercice 6 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir**

**Consignes** : 3 à 5 plots ; 1 ballon pour 2 joueurs (tireur + rebondeur - passeur).

▶ A contourne l'un des plots, reçoit le ballon de B en mouvement et tire.

▶ A va contourner un autre plot pendant que B prend sa charge du rebond (il reshoot si le tir est raté), etc.

▶ A tirera à des endroits différents à chaque réception de passe.

**Variantes** : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



### Exercice 7 : Travail du tir en cas de passe poste haut -> ailier

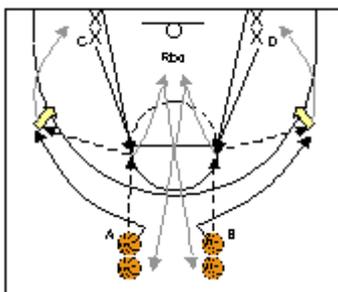
**Consignes :** 8 joueurs minimum, 1 ballon pour 2 joueurs.

► C et D montent au poste haut. A et B leur passent le ballon, aiguillent, se présentent dans les ailes respectives, reçoivent les ballons de A et B et tirent ;

► Après leur tir, A et B se replacent dans les colonnes des passeurs du même côté que leur colonne de provenance ; C et D, après leur passe à A et B, vont au rebond, récupèrent les ballons, et remontent en dribble dans les colonnes opposées.

► L'exercice continue suivant le même mouvement.

**Variantes :** l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



### Exercice 8 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

**Consignes :** 1 plot, 4 joueurs minimum, 2 ou 3 ballons minimum.

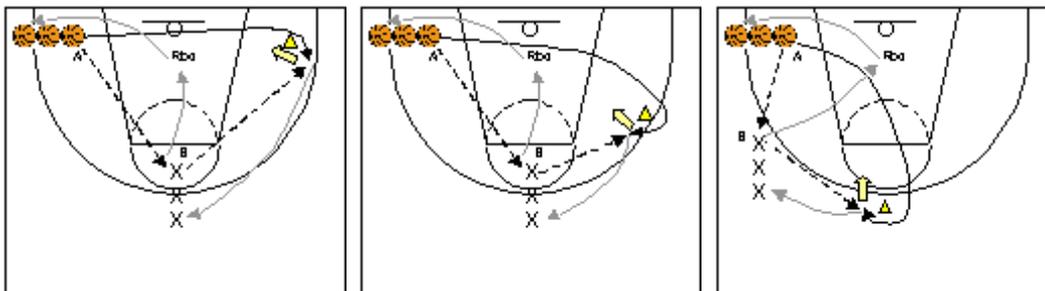
► A passe à B, coupe dans la zone réservée, contourne le plot ;

► B passe à A qui tire, et va se placer ensuite dans la colonne des passeurs ;

► B va au rebond, récupère le ballon et va se placer dans la colonne opposée.

► l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

**Variantes :** Il est possible de varier la position du plot et de la colonne de passeurs, afin de simuler toutes les relations de passes possibles lors d'une sortie d'écran.

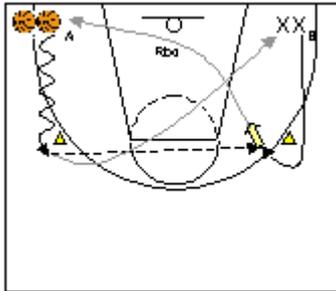


### Exercice 9 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

**Consignes :** 2 plots, 1 ballon pour 2 joueurs, 2 colonnes ligne de fond.

- ▶ A dribble jusqu'au plot et passe à B qui court en même temps jusqu'à l'autre plot, le contourne et reçoit le ballon de A.
- ▶ B tire, récupère le rebond et se replace dans la colonne opposée.
- ▶ A, après sa passe se replace dans la colonne opposée.

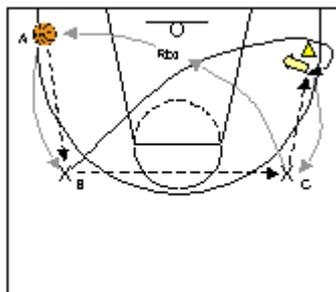
**Variantes :** selon les besoins de l'entraîneur, faire varier la position des plots.



### Exercice 10 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

**Consignes :** 3 joueurs minimum ; 1 ballon pour 3 ; 1 plot.

- ▶ A passe à B qui passe à C qui repasse à B qui a coupé dans la zone réservée ;
- ▶ B tire. A, après sa passe, prend la place de B. C va au rebond et se replace dans la colonne de départ. B, après avoir tiré, prend la place de C.

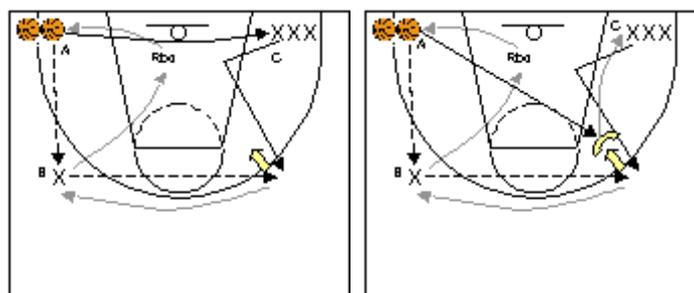


### Exercice 11 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

**Consignes :** 1 colonne avec ballons dans un coin, 1 colonne sans ballon dans l'autre coin; un joueur sans ballon dans l'aile.

- ▶ A passe à B et traverse la zone réservée pour se placer dans l'autre colonne ;
- ▶ C se démarque durant la passe de A à B puis reçoit le ballon de B dans l'aile et tire ;
- ▶ B prend le rebond et rejoint la colonne des joueurs avec ballon ; C prend la place de B après avoir tiré.

**Variantes :** même situation et mêmes rotations, mais A va gêner le tir de C avant de rejoindre la colonne opposée. Si A reste fléchi lorsqu'il défend, C tire immédiatement ; si A se redresse, C part en dribble puis tire.



### Exercice 12 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

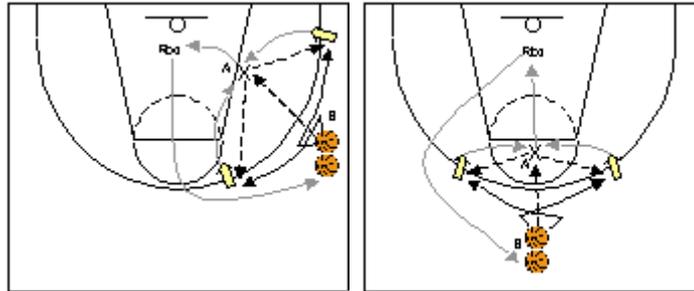
**Consignes :** 3 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

▶A en position de poste médian ;

▶B passe à A, aiguille et demande le ballon en position d'ailier ou d'arrière ;

▶A passe à B qui tire et prend la place de A qui assure le rebond avant de retourner dans la colonne.

**Variantes :** A en position de poste haut ; dans ce cas, les 2 tirs sont des tirs de joueurs arrières.



### Exercice 13 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

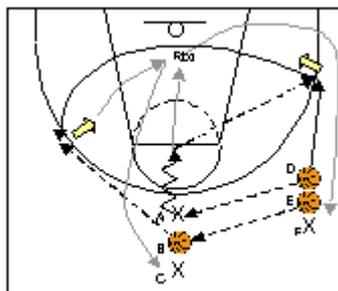
**Consignes :** 6 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

▶D passe à A, A dribble vers le poste haut (fixation), et passe à D qui tire.

▶A prend le rebond de D, passe à E qui a lui même passé à B et A vient se placer dans la colonne de droite.

▶D coupe à l'opposé après son tir, reçoit une passe de B et tire.

▶D prend son rebond, passe à C et vient se placer dans la colonne centrale.



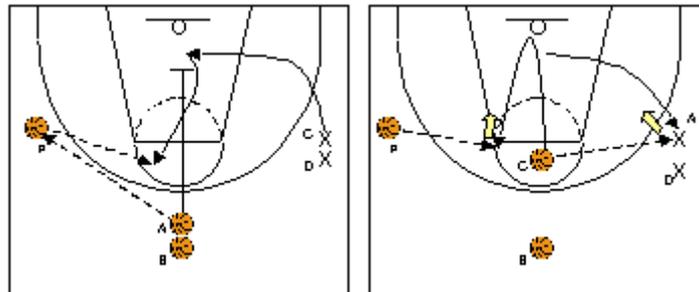
### Exercice 14 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

**Consignes :** 5 joueurs minimum dont un passeur.

- ▶ P a un ballon posé à côté de lui ;
- ▶ A passe à P, puis va porter un écran pour C qui a marqué un temps d'arrêt sous le cercle avant de remonter poste haut ;
- ▶ P passe à C et A descend sous le cercle avant de remonter dans l'aile ;
- ▶ C passe à A qui tire et prend son rebond ; C descend sous le cercle, remonte, reçoit une passe de P, tire et prend son rebond.

**Rotations :**

- ▶ A donne la balle à P et vient se placer dans la colonne de droite ;
- ▶ C donne la balle à B et vient se placer dans la colonne centrale ;
- ▶ le passeur P est statique.



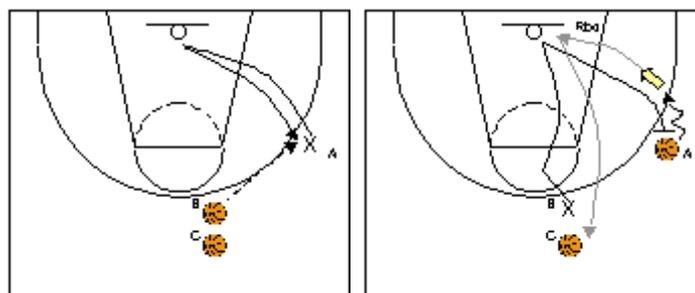
### Exercice 15 : Travail du tir à partir du pick and roll

**Consignes :** 3 joueurs minimum.

- ▶ A se démarque (sprint + stop sous le cercle + sprint) et reçoit une passe de B ;
- ▶ Après sa passe, B aiguille, joue le passe et va, stoppe sous le cercle, puis va porter un écran direct pour A ;
- ▶ A effectue une feinte de départ du côté opposé à celui de la pose de l'écran, puis effectue un départ en dribble et tire (2 dribbles maximum). L'écran peut être posé à droite comme à gauche.

**Rotations :** A prend son rebond après son tir et se replace dans la colonne ; B prend la place de A.

**Variantes :** On peut faire simultanément cet exercice sur l'autre quart de terrain. Dans ce cas, A se replace dans la colonne opposée après son rebond.

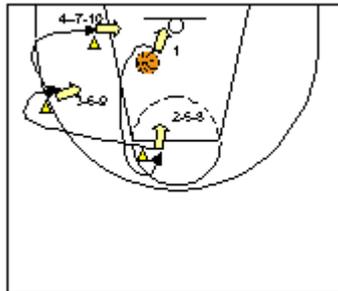


### **Exercice 16 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement**

**Consignes :** 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

► Le tireur commence par un lay-up, avant de tirer après 3 déplacements : 1 tir en s'éloignant du passeur, 1 tir après un déplacement horizontal, 1 tir après s'être rapproché du panier. Cet enchaînement de 3 tirs est répété 3 fois de suite.

► Cet exercice doit être réalisé en moins de 30 secondes pour que sa réalisation soit proche des conditions de match.



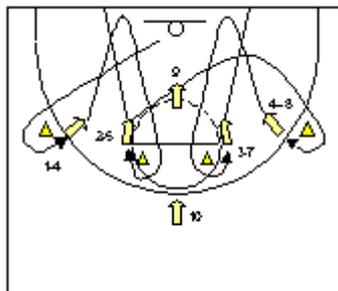
### **Exercice 17 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement**

**Consignes :** 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

► Le tireur commence par un déplacement en diagonale avant son 1er tir, revient toucher la zone réservée avec un pied, effectue un déplacement vertical avant son 2ème tir, enchaîne un déplacement horizontal avant son 3ème tir, puis un déplacement vertical avant son 4ème tir ;

► Le tireur réalise 2 fois cet enchaînement avant d'exécuter 1 tir au milieu de la zone réservée, puis 1 tir à 3 points.

**Variante :** cet exercice peut se réaliser sous la forme d'un concours, avec 4 ballons, 2 passeurs et 2 rebondeurs. Chaque joueur doit inscrire un panier à chaque " spot ". S'il réussit son tir, il passe au spot suivant. S'il échoue, il doit toucher une ligne avant de retenter un tir.



### **Exercice 18 : Perfectionnement du tir après démarquage**

**Consignes :** 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1<sup>er</sup> de la colonne).

▶A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;

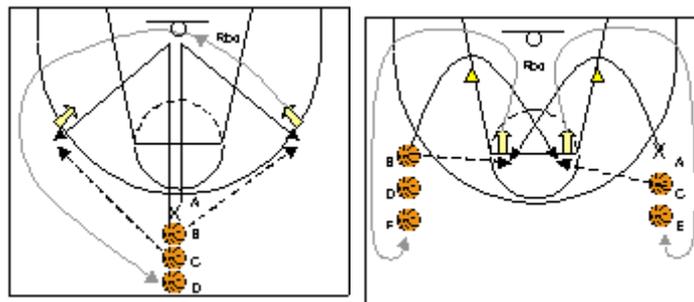
▶B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;

▶Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;

▶C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.

**Variantes :** 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

▶On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas (simulation d'un démarquage en L).



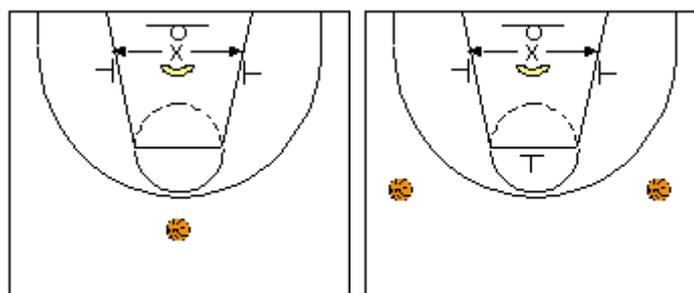
### **Exercice 19 : Perfectionnement du tir après démarquage**

**Consignes :** 1 ballon pour 5, 1 tireur, 1 défenseur, 1 passeur, 2 joueurs écrans.

▶Le tireur peut utiliser à sa guise les 2 joueurs écrans pour se démarquer, réceptionner et tirer. Le joueur effectue 3 à 5 passages successifs avant que les joueurs changent de rôle.

▶Le tireur n'a pas le droit au dribble : pour plus de facilités, on peut imposer au défenseur de passer obligatoirement au dessus de l'écran et demander au joueurs écrans d'être actifs (à la limite de la faute).

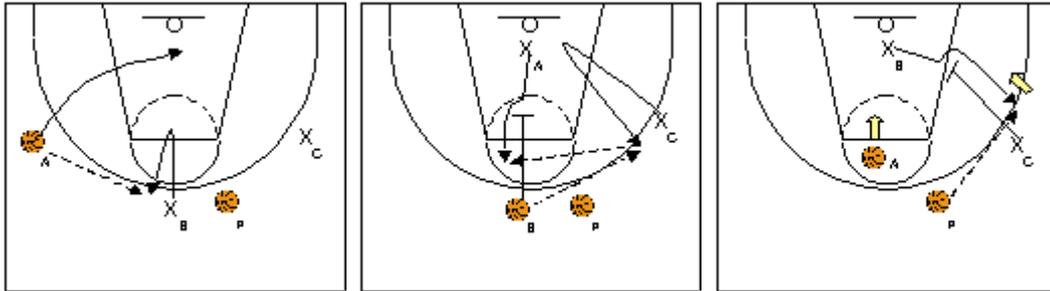
**Variantes :** 1 ballon pour 7, 1 tireur, 1 défenseur, 2 passeurs, 3 joueurs écrans. Même exercice que le précédent, mais la présence de 3 joueurs écrans permet au tireur de multiplier les possibilités de démarquage (déplacements horizontaux, verticaux et en diagonale).



### Exercice 20 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

**Consignes :** 3 joueurs + un passeur, 2 ballons.

- ▶ A passe à B et coupe au panier ;
- ▶ B fixe le panier puis passe à C qui se démarque, puis pose un écran dans la zone restrictive à A ;
- ▶ A reçoit le ballon de C et tire ;
- ▶ C porte un écran à B pour un tir extérieur, après avoir reçu la balle du passeur.



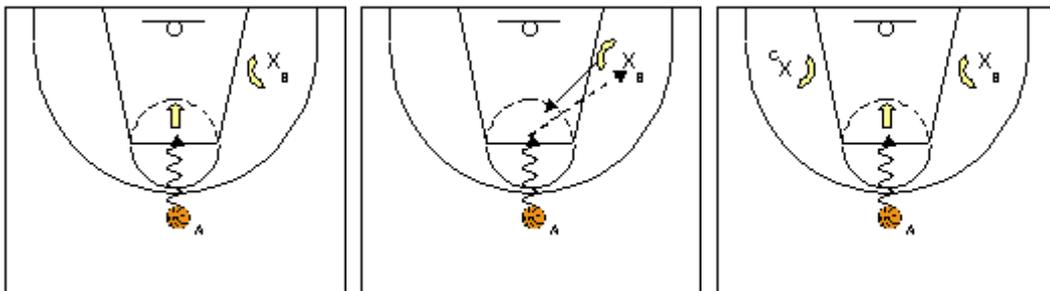
### Exercice 21 : Perfectionnement du tir après fixation

**Consignes :** un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin.

- ▶ A part en dribble, s'arrête à la ligne des lancer-francs et tire ou passe à B, selon la position et la réaction du défenseur.

**Variantes :** un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans chaque coin.

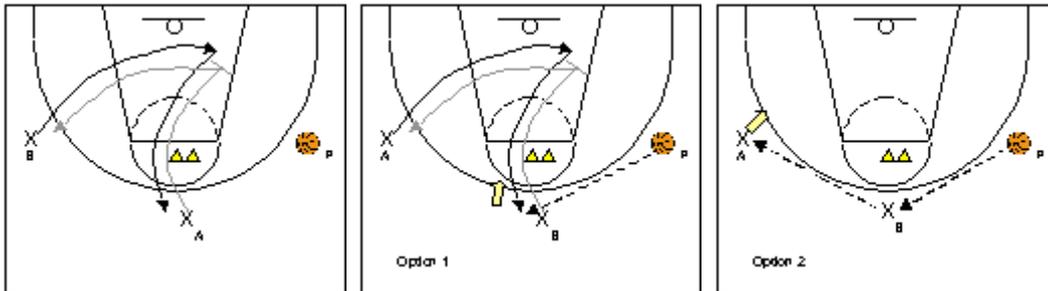
- ▶ A part en dribble, s'arrête à la ligne de lancer-francs et tire ou passe à B ou à C, selon la position et la réaction des défenseurs.



### Exercice 22 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

**Consignes :** 2 joueurs et un passeur avec 2 ballons ; 2 plots.

- ▶ B coupe dans la zone réservée, passe sous le cercle et se positionne pratiquement au poste bas opposé ;
- ▶ A coupe dans la zone réservée et porte un écran pour B ;
- ▶ B ressort dans l'axe panier-panier au delà de la ligne à trois points et A ressort dans l'aile opposée au passeur ;
- ▶ Option 1 : P passe à B qui tire ;
- ▶ Option 2 : P passe à B qui transfère à A qui tire ;
- ▶ Et on recommence le même mouvement avec A et B, pour utiliser le 2ème ballon du passeur.



### Exercice 23 : Exercices basés sur l'esprit de compétition

▶ **Exercice 1 :** 2 équipes de 2 joueurs ; 1 ballon par joueur.

▶ Cet exercice est un défi entre 2 équipes de 2 joueurs chacune. Chaque joueur doit réussir son tir pour passer au spot suivant. Lorsqu'un joueur a réussi ses tirs aux différents spots, son partenaire peut lui succéder. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à marquer sur les différents spots avant l'autre dans l'ordre précisé sur le schéma.

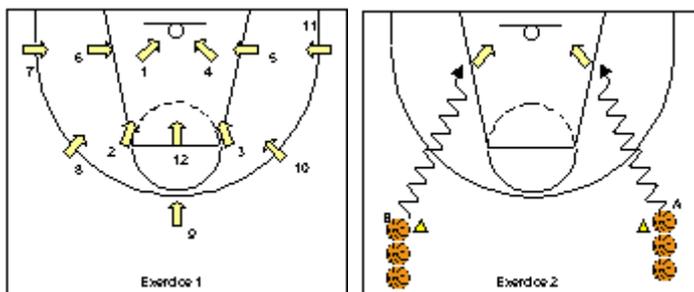
▶ **Exercice 2 :** 2 équipes de 3 joueurs minimum ; 1 ballon par joueur.

▶ Au départ du concours, qui se fait sur un temps donné (par exemple 3 min), chaque joueur dribble vers le panier et prend un tir à 2 points, récupère son ballon et retourne dans sa colonne ;

▶ Si le tir à 2 points est réussi, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir à 3 points ;

▶ Si le tir à 2 points est manqué, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir en course à 1 point ;

▶ Dans tous les cas de figure, le 3ème tir sera un tir à 2 points, etc.



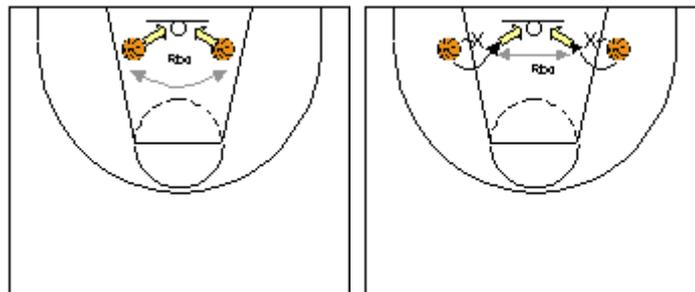
### Exercice 1 : Travail du tir à proximité du panier

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

Le joueur exécute une série de 10 tirs consécutifs en alternance gauche / droite. Le joueur utilise si nécessaire un dribble fort. A chaque série, le joueur changera la finition de son tir :

- ▶ lay-up
- ▶ lay-back
- ▶ tir en suspension
- ▶ tir crochet
- ▶ power lay-up

**Variantes :** Une variante consiste à poser deux ballons par terre en bordure de la zone réservée. Le joueur saisit le ballon dos au cercle, pivote, tire, puis récupère le ballon et le remet à sa place avant de changer de côté.



### Exercice 2 : Travail du tir avec réception dos au panier

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

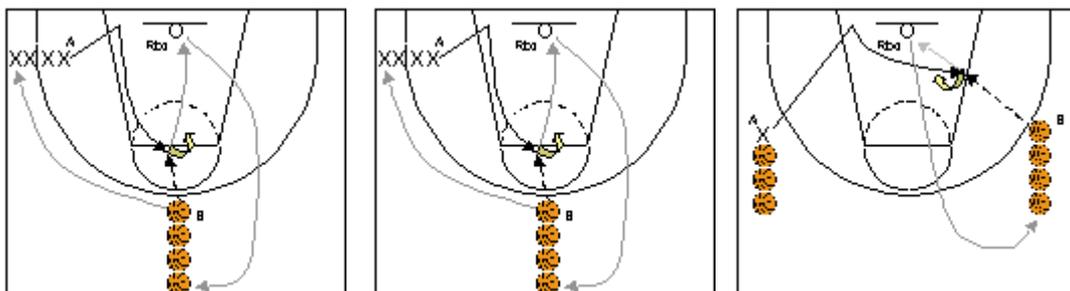
▶ A fait un aiguillage ligne de fond, puis se présente au poste bas opposé, au poste haut ou au cœur de la zone réservée ;

▶ B passe à A et change de colonne ;

▶ A exécute un des enchaînements suivants :

- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, départ direct et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, feinte de tir, départ croisé et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule,
- enroulé avec dribble entre les appuis, et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, enroulé avec dribble entre les appuis, feinte de tir, pas croisé et tir (généralement depuis le poste bas).

▶ A récupère son ballon après son tir et change de colonne.

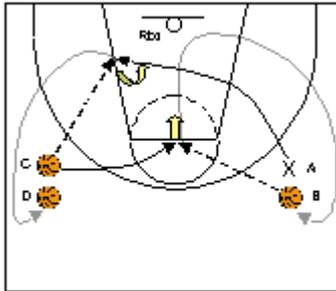


### **Exercice 3 : Travail du tir en situation de poste bas et de poste haut**

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs, 1 ballon par joueur (sauf pour A).

- ▶ A vient au poste bas opposé, reçoit le ballon de C, pivote et tire ;
- ▶ Après sa passe, C vient au poste haut, reçoit le ballon de B et tire (arrêt simultané ou alternatif) ;
- ▶ Le joueur qui vient de tirer prend son rebond et va se placer dans la colonne opposée.

**Variantes :** Il est possible, après la réception du ballon, de pratiquer différents enchaînements à base de feintes, de départs en dribble (directs, croisés), de pivotés ou d'enroulés.

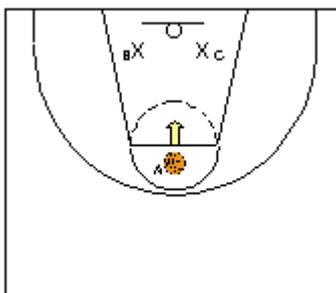


### **Exercice 4 : Travail du tir du joueur intérieur après rebond offensif**

**Consignes :** 1 ballon pour 3 joueurs.

- ▶ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;
- ▶ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ▶ le joueur qui réussit à marquer contre les 2 autres garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ▶ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.

**Variantes :** on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).

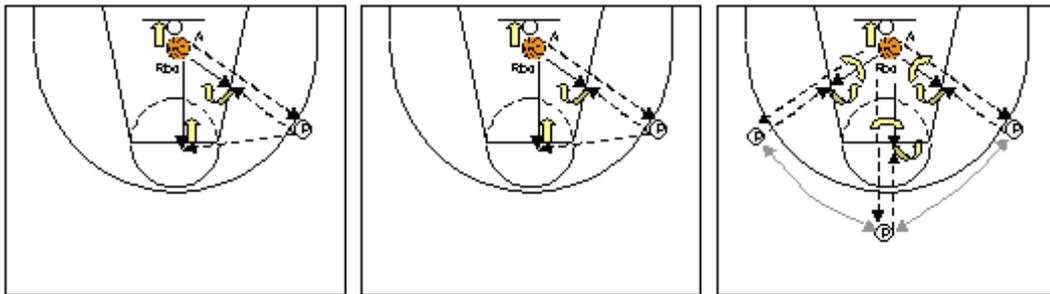


### Exercice 5 : Travail du tir après réception dos au panier

**Consignes :** 1 attaquant avec ballon ; 1 passeur.

- ▶ A tire contre la planche, prend son rebond et passe à P ;
- ▶ A prend une position préférentielle en poste médian, reçoit le ballon de P, pivote et tire ;
- ▶ A prend son rebond et passe à P ;
- ▶ A se déplace ensuite au poste haut, reçoit le ballon de P et tire ;
- ▶ A répète deux ou trois fois cet enchaînement, puis change avec P ;
- ▶ A peut également enchaîner des tirs poste bas - poste haut - poste bas, le passeur P se déplaçant après chaque passe.

**Variantes :** on rajoute un défenseur : lors de la position préférentielle ainsi que lors du tir, le défenseur pousse légèrement l'attaquant pour éprouver son équilibre.



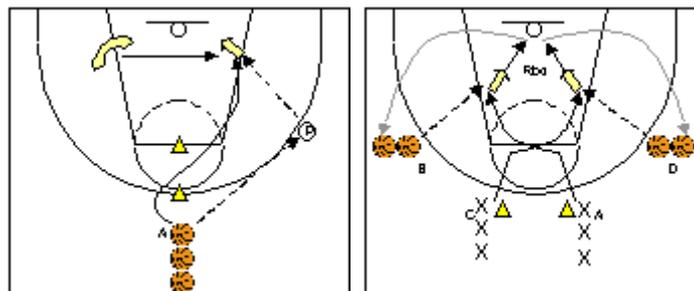
### Exercice 6 : Travail du tir en situation de trailer

**Consignes :** 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur ; 1 ballon pour 3.

- ▶ A fait un aiguillage entre les 2 plots, franchit la ligne des lancer-francs, et fait appel de balle ;
- ▶ Le défenseur ne pourra se déplacer que lorsque A aura franchit la ligne des lancer-francs ;
- ▶ P passe à A qui joue le 1 contre 1 (1 dribble maximum) ;
- ▶ la rotation s'effectue de la manière suivante : A -> D -> P.

**Variantes :** Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

- ▶ A fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en diagonale vers le bord de la raquette opposé ;
- ▶ B passe à A qui tire (avec ou sans dribble) et prend son rebond ;
- ▶ Le passeur va dans la colonne des trailers du même côté ; le trailer va en dribble dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe ;
- ▶ C et D font la même chose quasi-simultanément.





### **Exercice 9 : Travail du tir dans la zone réservée**

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

►A partir des positions matérialisées par les 4 plots, le joueur lance le ballon dans la zone réservée de telle sorte qu'il puisse le rattraper avant le 2ème rebond, s'arrêter, pivoter pour se replacer face au cercle et tirer. Après le tir, le joueur récupère son ballon, rejoint un des trois autres plots et recommence.

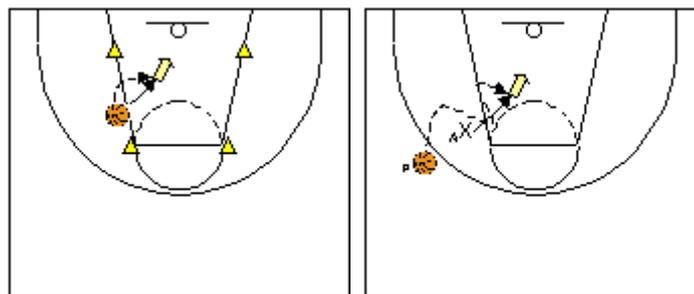
**Variantes :** 1 tireur, 1 passeur, 1 ballon.

►Cet exercice favorise le temps de réaction et la perception visuelle des joueurs ;

►A fait du tipping face au panier (5 sec max.) ;

►B se place derrière A et lui fait une passe à droite ou à gauche ;

►B doit reprendre le ballon après un seul rebond et enchaîner un tir en suspension.

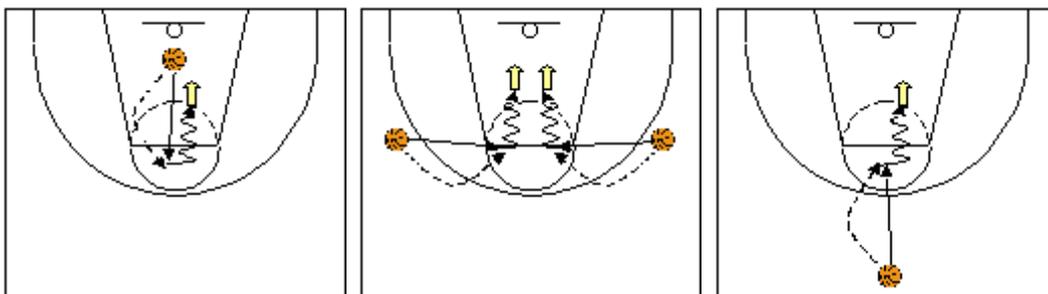


### **Exercice 10 : Travail du tir en course depuis le poste haut**

**Consignes :** 1 ballon par joueur.

►Le joueur lance sa balle avec un effet rétroactif de façon à ce que le ballon rebondisse dans le rond des lancer francs. Dès que le ballon touche le sol, le joueur doit sprinter pour l'attraper (travail de vitesse) et s'arranger pour avoir ses appuis au sol lors de la prise de balle. Le joueur dispose alors d'un dribble pour aller tirer. Le joueur peut se placer initialement sous le cercle, dans le rond central ou dans le prolongement de la ligne de lancer franc (derrière la ligne à 3 points).

**Variantes :** Il est possible de varier les finitions (lay-up, lay-back, avec planche, sans planche, etc.), mais sans augmenter le nombre de dribbles.



### Exercice 11 : Travail du tir après écran intérieur-intérieur

**Consignes :** 2 colonnes de joueurs avec ballon + 2 joueurs sans ballon.

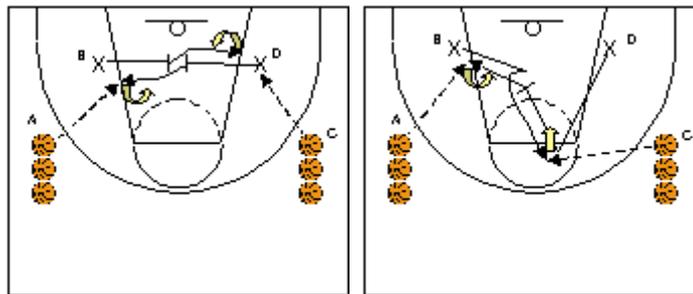
► Les joueurs sans ballon se positionnent en poste médian pour demander la balle à une main face au passeur (nécessité d'avancer un pied), puis pivotent marquant la pose de l'écran, puis demandent le ballon en poste médian opposé (toujours à une main, bras tendu);

► D reçoit le ballon de A et B reçoit le ballon de C ;

► D attaque la ligne de fond et B attaque l'intérieur ;

► B et D prennent leur rebond et se replacent dans l'autre colonne.

**Variantes :** B demande la balle au poste haut et D au poste bas (après avoir porté un écran pour B). B reçoit la balle de C et tire ou feinte le tire pour enchaîner un départ croisé avec un dribble + tir.





## OBJECTIF

### ADRESSE

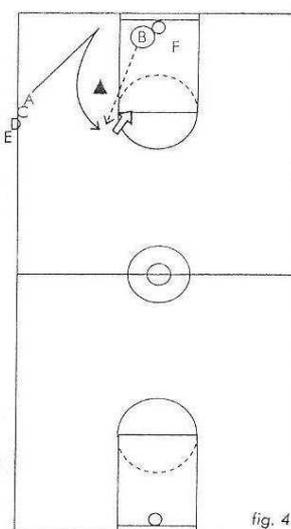
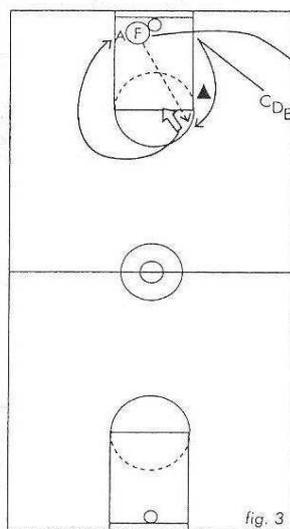
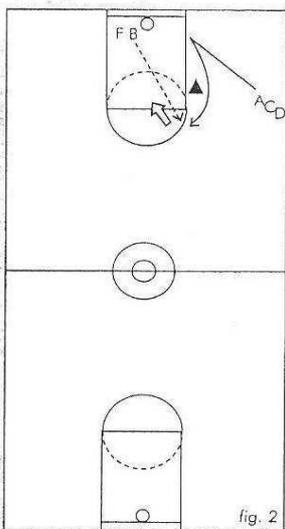
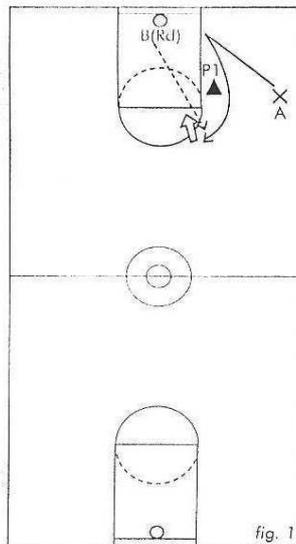
Exercice pour joueurs intérieurs et extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 plot P1 ;
- 2 joueurs minimum (A shooteur, B rebondeur) ;
- 1 ballon ;
- A aiguille et remonte derrière P1. B fait la passe à A qui shoote ;
- B assure le rebond et shoote à son tour jusqu'à ce que le panier soit réussi (fig. 1) ;
- A se repositionne et recommence l'exercice.

### VARIANTES

- demander un nombre de paniers réussis ;
- demander un nombre de passages successifs ;
- cet exercice peut se faire avec plus de joueurs ;
  - A, après le shoot, se place derrière F (fig. 2).
  - F récupère et passe à C et se replace derrière E (fig. 3) ;
  - faire l'exercice à droite et à gauche (aile opposée) (fig. 4).



**OBJECTIF**

**ADRESSE**  
Travail des joueurs intérieurs

- ou shoots pendant un certain temps ;
- une fois l'objectif atteint, A prend la place de C, B celle de A et C celle de B.

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 plots (P1 et P2) ;
- 1 joueur passeur (A) ;
- 1 joueur rebondeur (B) ;
- 1 joueur shooteur (C) ;
- 2 ballons ;
- A passe à C qui demande alternativement le ballon en position de poste bas et de poste haut au niveau des plots P1 et P2 ;
- B assure le rebond ;
- dès que A passe à C, B passe le deuxième ballon à A avant d'assurer le rebond.



**VARIANTES**

- séries de x shoots réussis ;
- ou x shoots tentés ;

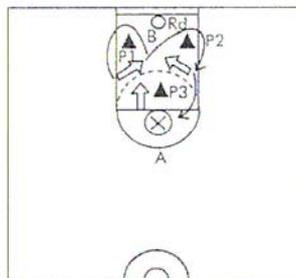
**OBJECTIF**

**ADRESSE**  
Travail des joueurs intérieurs

- ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ait soit :
  - réussi le nombre de paniers demandés par le coach ;
  - réussi le nombre de tirs demandés par le coach ;
  - atteint la durée de l'exercice déterminée par le coach.

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 3 plots (P1, P2, P3) dans la zone réservée (1 plot marque la position de poste bas à gauche, un 2° à droite et un 3° sur la position de poste haut) ;
- 1 ballon ;
- 2 joueurs (A et B) ;
- A shoote, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon en position de poste bas devant P1. B, qui assure le rebond, récupère le ballon et le lui passe ;
- A shoote de nouveau puis coupe la zone réservée pour aller occuper la position de poste bas opposée, recevoir à nouveau le ballon de B et shooter ;
- après le tir, A remonte en position de poste haut pour de nouveau recevoir le ballon de B et shooter ;





## OBJECTIF

### ADRESSE

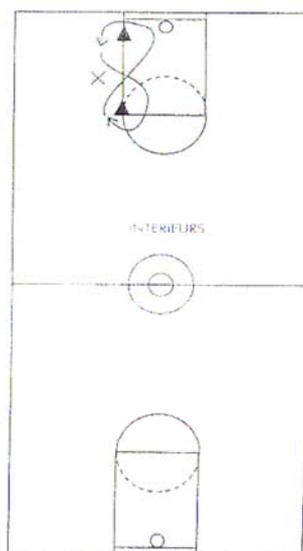
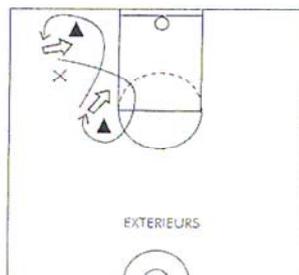
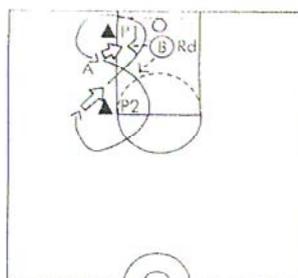
Travail des joueurs intérieurs et extérieurs

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 2 plots (P1 et P2) ;
- 1 ballon ;
- 2 joueurs ;
- les plots sont positionnés en situation haute et basse aux abords de la zone réservée ;
- A contourne alternativement P1 et P2 (en faisant un déplacement en forme de 8) en recevant, au niveau de chaque plot, le ballon de B qui assure le rebond après le tir de A.

### VARIANTE

- x shoots réussis ;
- ou x shoots tentés ;
- ou exercice au temps ;
- selon que l'exercice s'adresse plus spécifiquement à un extérieur ou à un intérieur, on peut faire varier la position des plots (schémas).





## OBJECTIF

### ADRESSE

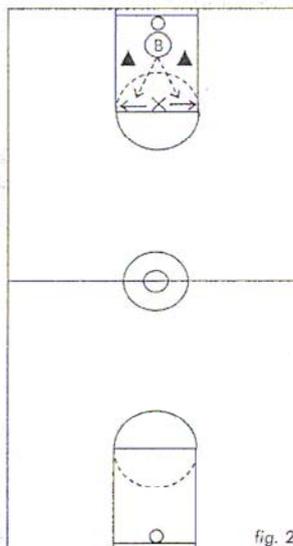
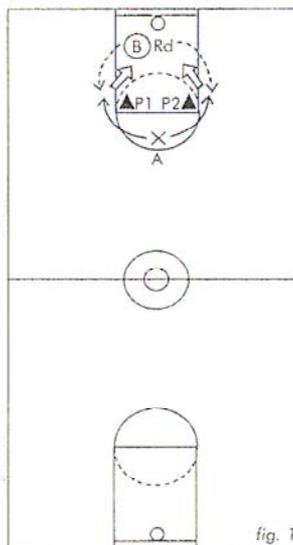
Travail des joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots (P1, P2) ;
- 1 ballon ;
- 2 joueurs ;
- les plots sont positionnés dans les angles de la zone réservée aux abords de la ligne des lancers francs ;
- A se déplace alternativement d'un plot à l'autre, reçoit le ballon de B, shoote, etc. ;
- B assure le rebond et renvoie le ballon à A lorsque ce dernier est en position de tir au niveau des plots P1 ou P2 (fig. 1).

### VARIANTES

- x shoots réussis ;
- ou x shoots tentés ;
- ou exercice au temps ;
- ou variations de la position des plots (fig. 2).





## OBJECTIF

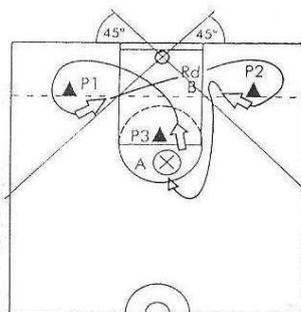
### ADRESSE

Pour joueurs intérieurs et extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 plots (P1, P2, P3) ;
- 1 ballon ;
- 2 joueurs (A et B) ;
- P1 et P2 sont placés à mi-distance entre la zone réservée et la ligne de touche dans le prolongement de la position de poste bas ;
- P3 est placé dans la zone réservée, au niveau médian de la ligne des lancers francs ;
- A shoote, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon en position de poste bas devant P1 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il shoote à nouveau ;
- après le shoot, A coupe la zone réservée et contourne le plot P2, reçoit encore le ballon de B et shoote. A remonte devant

- P3, pour encore recevoir le ballon de B qui assure toujours le rebond ;
- A shoote et recommence le même circuit jusqu'à ce que l'exercice soit terminé ;
- soit par la réussite du nombre de paniers demandés par le coach ;
- soit par la réussite du nombre de tirs demandés par le coach ;
- soit par la durée de l'exercice déterminée par le coach.



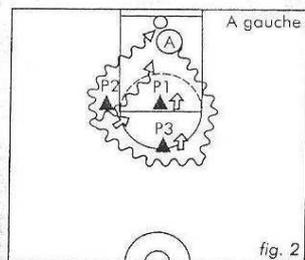
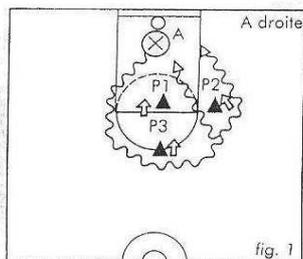
## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 joueur ;
- 3 plots (P1, P2, P3) ;
- 1 ballon ;
- le joueur A doit remplir (en un temps maximum) un contrat de tirs tentés (fig. 1) :
  - 2 tirs en course main droite ;
  - 2 tirs en course crochets main gauche ;
  - 3 tirs en suspension devant le plot P2 ;
  - 4 tirs en suspension devant le plot P1 ;
  - 5 tirs en suspension devant P3 ;
- cet exercice doit se faire à droite et à gauche (fig. 2).





## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- exercice qui se réalise sur un quart de terrain ;
- 2 plots (P1, P3 ou P3, P4) selon le côté de pratique ;
- 2 joueurs A et B (A shooteur, B rebondeur) ;
- A va d'un plot à l'autre (ici de P1 à P2), reçoit le ballon de B et shoote ;
- après le shoot, A se déplace vers l'autre plot, B assure le rebond et renvoie le ballon à A pour qu'il shoote de nouveau ;
- ainsi de suite jusqu'à la fin de l'exercice. Le déplacement d'un plot à l'autre peut se faire de façon linéaire derrière les plots (fig. 2) ; ou en 8 en contournant ces derniers (fig. 3) ;
- l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur :
  - sur une durée déterminée ;
  - ou selon un nombre de tirs réussis ;
  - ou selon un nombre de tirs tentés, etc.

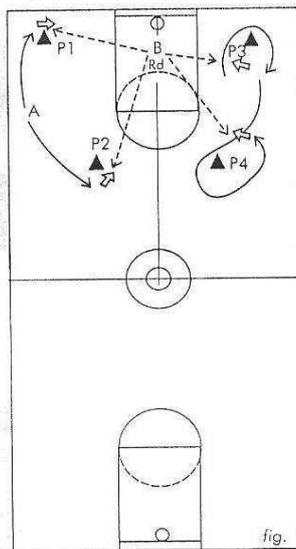


fig. 1

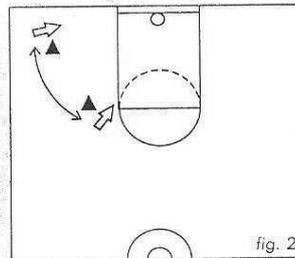


fig. 2

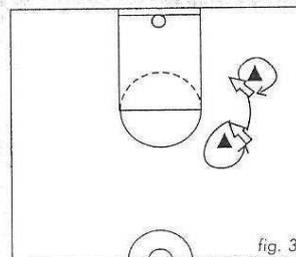


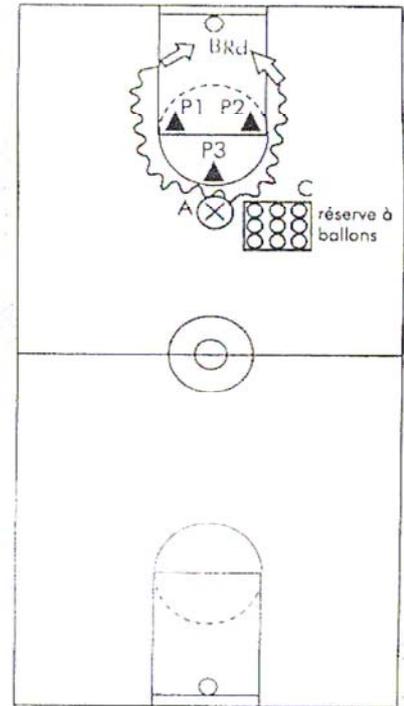
fig. 3

 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
Pour tous joueurs

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 1 caisse à ballons ;
- 3 plots (P1, P2, P3) ;
- 3 joueurs (A : shooteur ; B : rebondeur/passeur ; C : réceptionneur des ballons et passeur à A) ;
- B (rebondeur) renvoie les ballons à C qui les remet dans la caisse à ballons ;
- A part en dribbles à droite ou à gauche, tire en course ou suspension (selon la consigne de l'entraîneur) pendant une minute. Il s'approvisionne en ballons auprès de C qui est à côté de la réserve ;
- A travaille son départ en dribbles croisé et direct.

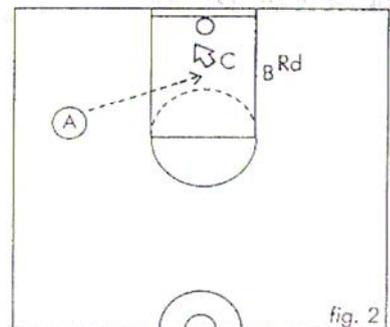
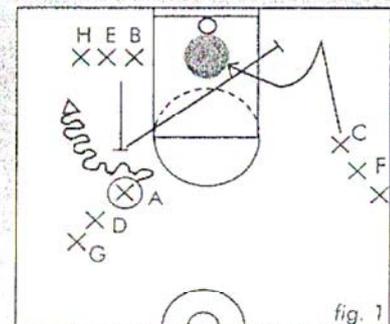


 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
Pour tous joueurs  
Pour joueurs intérieurs

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 3 colonnes ;
- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- B monte faire un écran à A qui part en dribbles à 45° par rapport au panneau dans l'aile ;
- B enchaîne un écran sur C qui est en train d'aiguiller (démarquage en V). C vient demander le ballon dans la zone réservée, reçoit une passe à A, shoote. B suit l'action au rebond et passe à D ;
- A se place derrière H. B se place derrière I. C se place derrière G, etc. ;
- on peut réaliser le même exercice de l'autre côté.



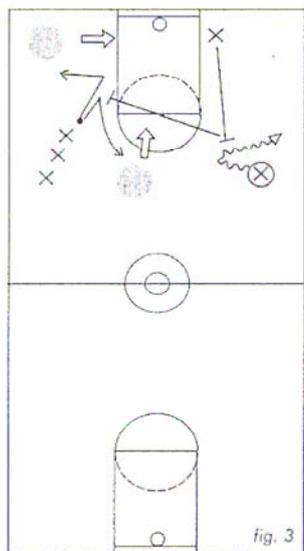
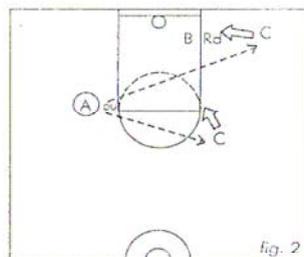


 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
*Pour tous joueurs*  
*Pour joueurs extérieurs*

**DÉVELOPPEMENT**

- 3 colonnes ;
- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- B monte faire un écran à A qui part en dribbles à 45° par rapport au panneau dans l'aile ;
- B enchaîne un écran sur C qui est en train d'aiguiller (démarquage en V) ;
- C demande le ballon dans la position de 2<sup>e</sup> arrière ou d'ailier (fig. 1), reçoit une passe de A et shoote (fig. 2) ;
- B suit l'action au rebond et passe à D ;
- A se place derrière H. B se place derrière I. C se place derrière G, etc. ;
- on peut réaliser le même exercice de l'autre côté (fig. 3).



 **OBJECTIFS**

**ADRESSE**  
*Pour tous joueurs*  
*Pour joueurs intérieurs*

- 3 colonnes ;
- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- B monte faire un écran à A qui part en dribbles à 45° par rapport au panneau dans l'aile ;
- B enchaîne un écran sur C qui est en train d'aiguiller (démarquage en V) ;
- C remonte en position de poste haut, reçoit une passe de A, shoote ;
- B suit l'action au rebond et passe à D ;
- A se place derrière H. B se place derrière I. C se place derrière G, etc.



 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
*Pour tous joueurs*  
*Pour joueurs intérieurs*

- 3 colonnes ;
- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- B monte faire un écran à A qui part en dribbles à 45° par rapport au panneau dans l'aile ;
- B enchaîne un écran sur C qui est en train d'aiguiller (démarquage en V). C vient demander le ballon dans la zone réservée, reçoit une passe à A, shoote. B suit l'action au rebond et passe à D.
- A se place derrière H, B se place derrière I et C derrière G, etc.





## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs  
Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 colonnes ;
- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- B monte faire un écran à A qui part en dribbles à 45° par rapport au panneau dans l'aile ;
- B enchaîne un écran sur C qui est en train d'aiguiller (démarquage en V) ;
- C demande le ballon dans la position de 2<sup>e</sup> arrière ou d'ailier (fig. 1), reçoit une passe de A et shoote ;
- B suit l'action au rebond et passe à D.
- A se place derrière H, B se place derrière I et C derrière G, etc.



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- A s'avance jusqu'à la zone de tir des lancers francs. B lui passe le ballon. A shoote, suit le ballon au rebond, récupère et remonte en dribbles derrière F. B se place dans le même temps derrière E, etc. (fig. 1) ;
- l'exercice peut être fait sur l'autre quart de terrain (fig. 2).

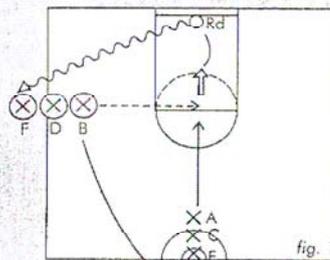


fig. 1

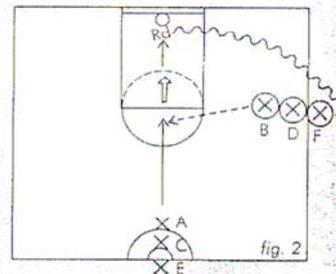


fig. 2



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon pour deux ;
- 2 plots (P1, P2) ;
- A passe entre les plots P1 et P2, reçoit le ballon de B et shoote ;
- A suit le ballon au rebond, le récupère et va se placer derrière F ;
- B prend place derrière E, etc. (fig. 1).

### VARIANTE

- on peut faire l'exercice de l'autre côté du terrain (fig. 2).

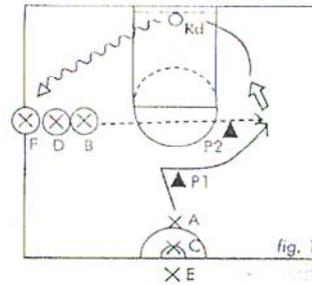


fig. 1

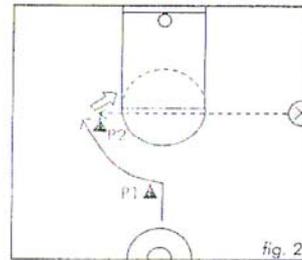


fig. 2



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- D aiguille (démarquage en V) et vient demander le ballon au niveau de la zone de tir des lancers francs ;
- A le lui passe. D shoote, suit le ballon au rebond, le récupère et va en dribble se placer derrière C. A, après la passe, se place derrière F, etc. (fig. 1).

### VARIANTE

- même exercice mais en inversant les rôles des colonnes (fig. 2).

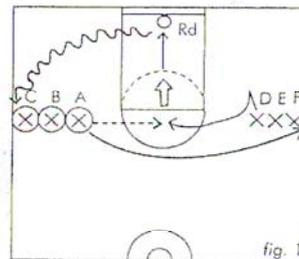


fig. 1

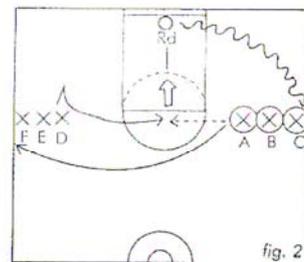


fig. 2



## OBJECTIF

### ADRESSE

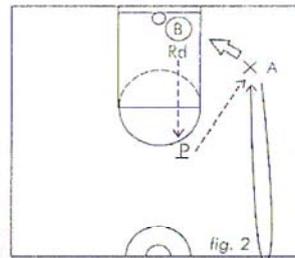
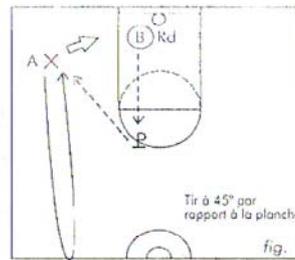
Pour joueurs extérieurs  
Travail pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs ;
- 1 passeur (P) ;
- 1 ballon ;
- A va toucher la ligne médiane, revient et reçoit, à 45° par rapport à la planche, une passe de P ;
- A shoote, B assure le rebond et reshoote si le panier est raté. B renvoie le ballon à P qui redonnera à A qui est reparti toucher la ligne médiane avant de revenir pour réaliser un nouveau shoot après la passe de P, etc.

### VARIANTES

- même chose à l'opposé (fig. 2) ;
- x shoots réussis ;
- ou x shoots tentés ;
- ou le maximum de shoots réussis en un temps donné.



## OBJECTIF

### ADRESSE

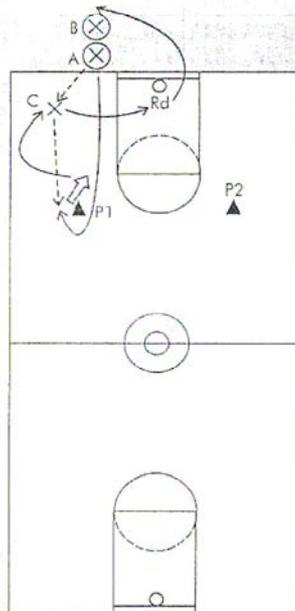
Pour joueurs extérieurs arrières et meneurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- 1 plot (P1) ;
- A passe à C, remonte contourner P1, reçoit de C et shoote ;
- après le tir, A prend la place de C qui assure le rebond (reshoot si le tir est raté) et se replace balle en main derrière E, etc. ;

### VARIANTE

- même exercice à l'opposé avec le plot P2.





## OBJECTIF

### ADRESSE

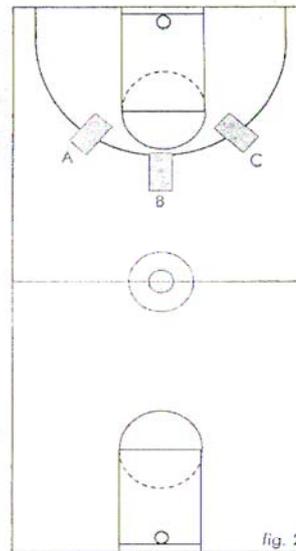
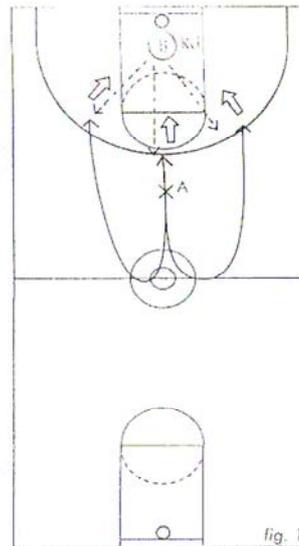
Pour joueurs extérieurs arrières ou meneurs

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 2 joueurs (A : shooteur, B : rebondeur-passeur) ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- A se présente au niveau de la partie supérieure de la ligne à trois points (à l'extérieur ou à l'intérieur). A reçoit le ballon de B, shoote et repart toucher du pied le rond central pendant que B assure le rebond, remet, reshooté si le panier est raté par A. Ce dernier, après avoir touché le rond central, revient se présenter au niveau de la ligne à trois points, reçoit à nouveau une passe de B, shoote, etc. (fig. 1).

### VARIANTES

- A shootera à des endroits différents à chaque réception de passe : ici trois zones de shoots (A, B et C) (fig. 2) ;
- x shoots réussis ;
- ou x shoots tentés ;
- ou le maximum de shoots en un temps donné.





## OBJECTIF

### ADRESSE

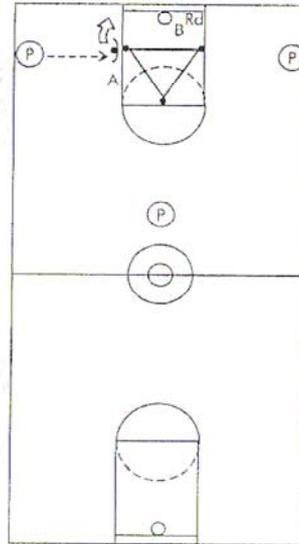
Pour joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 passeurs avec 1 ballon chacun ;
- 1 shooter (A) ;
- 1 rebondeur (B) ;
- A se positionne sur un des trois postes de shoots face au passeur correspondant ;
- après réception du ballon, il shoote. B récupère et renvoie l'engin au passeur concerné ;
- après le shoot, A rejoint un des deux autres postes de shoot de son choix pour recommencer la même action (appel de ballon, réception, shoot), etc.

### VARIANTES

- x shoots réussis ; ou x shoots tentés ; ou réussir un maximum de shoots en un temps donné ;
- possibilité de faire travailler deux joueurs shooteurs avec deux rebondeurs.



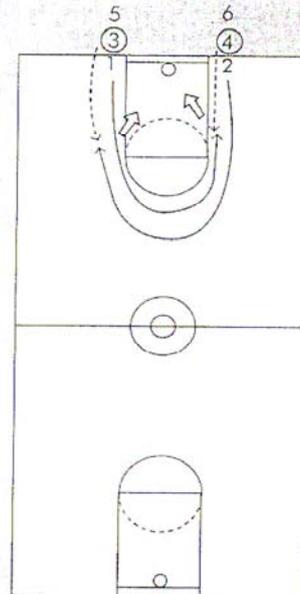
## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 joueurs minimum ;
- 2 ballons (pour 4 joueurs) ;
- 1 et 2, en même temps, contournent la raquette. Lorsqu'ils arrivent au niveau de la ligne des lancers francs, 4 et 3 leur passent le ballon qu'ils détiennent. 1 et 2 shootent, suivent leur ballon au rebond, le récupèrent et le passent au premier de la colonne d'où ils sont issus (1 passe à 3-2 passe à 4) et prennent place dans l'autre colonne.



 **OBJECTIF**

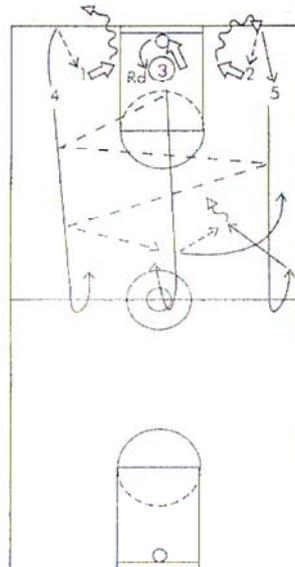
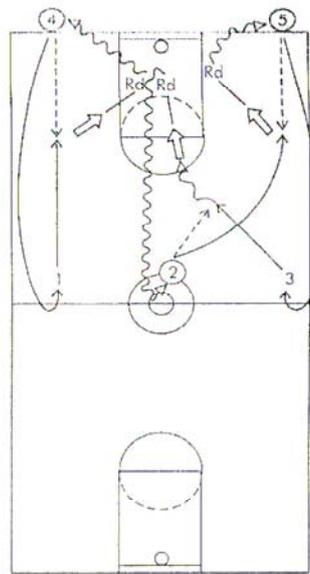
**ADRESSE**  
Pour tous joueurs

**DÉROULEMENT / CONSIGNES**

- 5 joueurs ;
- 3 ballons ;
- 2 passe à 3 qui coupe et va en dribble shooter au niveau du lancer franc ;
- après la passe, 2 va dans l'aile droite recevoir le ballon de 5, puis shooter ;
- 1 va directement dans l'aile gauche, recevoir le ballon de 4, puis shooter ;
- 2 et 1, après le shoot, suivent leur ballon au rebond ;
- 5 et 4, après la passe à 2 et 1, courent vers la ligne médiane, la toucher du pied avant de continuer l'exercice. 5 et 4 font la même chose que 3 et 1 précédemment dans la même situation ;
- après le rebond, 2 et 1, ballon en main, prennent la place de 5 et 4 ;
- 3, après le shoot aux lancers francs, suit le ballon au rebond, le récupère et remonte jusqu'au rond central, en dribbles, pour recommencer l'exercice avec 5 et 4, etc. (fig. 1).

**VARIANTES**

- maximum de shoots réussis en 1 minute ;
- le maximum de shoots tentés en 1 minute ;
- x shoots réussis en un minimum de temps ;
- 3, 4, 5 remontent ensemble le demi-terrain en passes (fig. 2).





## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

Pour joueurs extérieurs (fig. 1)

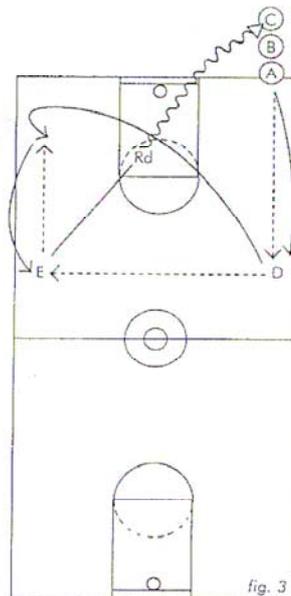
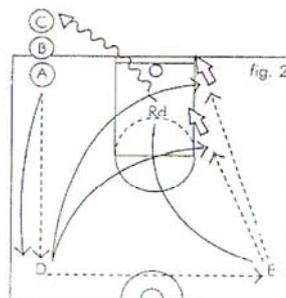
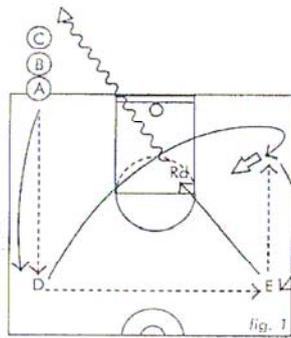
Pour joueurs intérieurs (fig. 2)

### DE DÉVELOPPEMENT COORDINÉ

- 3 joueurs minimum ;
- 1 ballon pour 3 ;
- A passe à D qui passe à E qui repasse à D qui a coupé dans la zone réservée ;
- D shoote. A, après sa passe, prend la place de D. E va au rebond et se replace en dribble derrière C. D, après avoir shooté, prend la place de E, etc. Selon le poste joué par le joueur shooteur, il réclamera le ballon en position d'ailier (fig. 1) ou d'intérieur (fig. 2).

### VARIANTE

- changer la colonne des porteurs de ballon afin de faire l'exercice dans l'autre sens (fig. 3).





## OBJECTIF

### ADRESSE

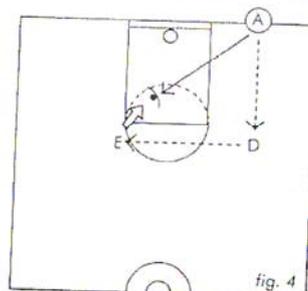
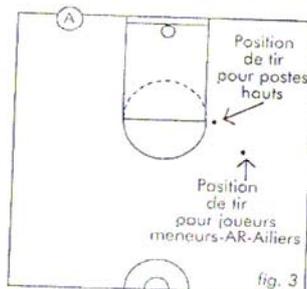
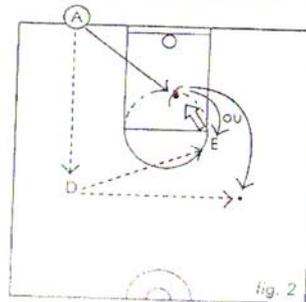
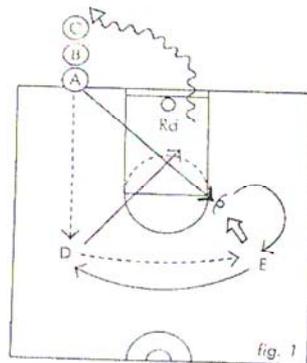
- Pour tous joueurs (fig. 1)
- Pour joueurs extérieurs (fig. 1)
- Pour postes hauts (fig. 2)

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 3 joueurs minimum
- 1 ballon pour 3 ;
- A passe à D et traverse la zone réservée pour se placer en position défensive face à E ;
- D passe à E et va au rebond. E shoote face à A qui est en défense passive ;
- D, après le rebond, rejoint la colonne derrière C ballon en main ;
- E, après avoir shooté, prend la place de D ;
- A, après le tir de E, prend sa place, etc. (fig. 1).

### VARIANTES

- faire fluctuer, selon le but recherché, la position de tir (fig. 2 et 3) ;
- changer de côté (fig. 4).





## OBJECTIFS

### ADRESSE

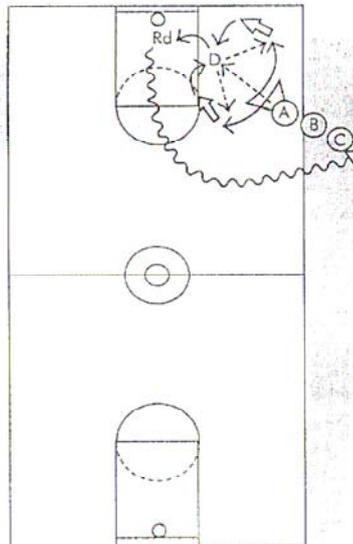
Pour tous postes  
 Pour joueurs extérieur  
 Pour joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 3 joueurs minimum ;
- 2 ballons pour 3 joueurs ;
- A passe à D, aiguille et demande le ballon en position d'ailier, d'arrière ou de poste haut ;
- D lui renvoie le ballon. A shoote et prend la place de D qui assure le rebond. D remonte en dribbles derrière C. B passe à A, aiguille, etc.

### VARIANTE

- même chose mais dans l'aile opposée.



## OBJECTIFS

### ADRESSE

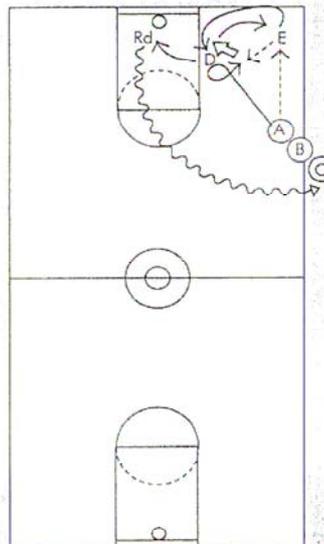
Pour joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 4 joueurs minimum ;
- 2 ballons pour 4 joueurs ;
- A passe à E qui renvoie à A qui prend la position préférentielle face à D ;
- A shoote. D assure le rebond et remonte en dribbles derrière C. A prend la place de E ;
- E prend celle de D ;
- B passe alors à A qui renvoie à B en position préférentielle face à E, etc.

### VARIANTES

- E peut être un passeur fixe (coach). Ainsi la rotation serait : A pour D, D se replace après le rebond derrière C, etc. ;
- même exercice dans le quart de terrain opposé.





## OBJECTIFS

### ADRESSE

pour joueurs extérieurs meneurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs minimum ;
- 2 ballons pour 3 joueurs ;
- A passe à D, aiguille et demande le ballon en position d'arrière (fig. 1) ou d'ailier (fig. 2) ;
- D lui renvoie le ballon. A shoote et prend la place de D qui assure le rebond. D remonte en dribbles derrière C. B passe à A, aiguille, etc.

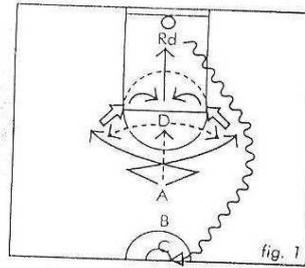


fig. 1

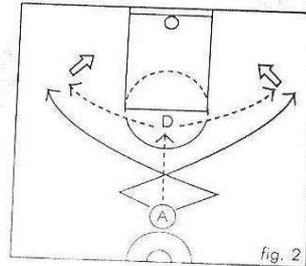


fig. 2



## OBJECTIFS

### ADRESSE

Pour tous joueurs  
Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs minimum ;
- 2 ballons pour 3 joueurs ;
- 1 plot (P1) ;
- A passe à D et va toucher P1 avant de demander le ballon dans l'aile ;
- D redonne à A qui shoote. D va au rebond et se replace, ballon en mains derrière C ;
- A prend la place de D (fig. 1) ;
- B passe à A, etc.

### VARIANTES

- la même chose dans le quart de terrain opposé (shoots dans l'aile droite) ;
- demander le ballon à 45° par rapport à la planche (fig. 2).

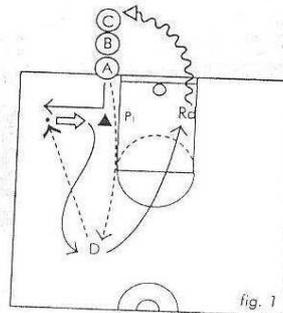


fig. 1

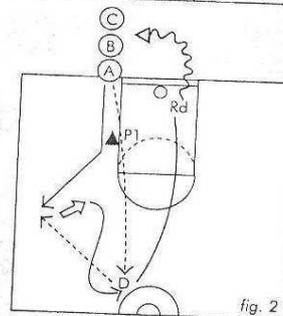


fig. 2



## OBJECTIF

### ADRESSE

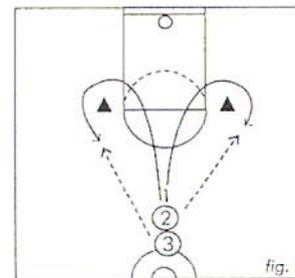
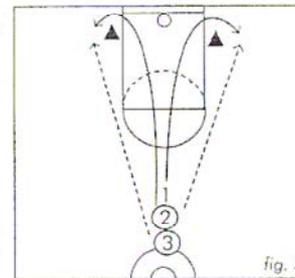
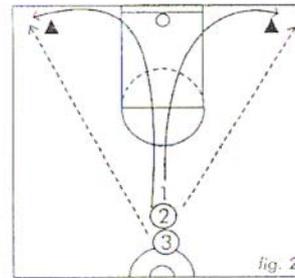
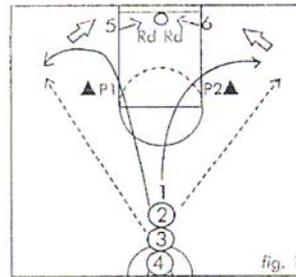
Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 6 joueurs minimum ;
- 3 ballons (pour 6 joueurs) ;
- 2 plots (P1, P2) ;
- 5 et 6 jouent le rebond ;
- 1 contourne P2, reçoit le ballon de 2 et shoote ;
- 6 assure le rebond, 2 prend sa place après le tir. 6 se place derrière 4 ;
- 2, après sa passe à 1, coupe, contourne le plot P1, reçoit le ballon de 3 et shoote ;
- 5 assure le rebond et se place derrière 6. Après le tir, 2 prend la place de 5, etc. (fig. 1).

### VARIANTE

- faire varier les positions de tirs en variant les positions des plots (fig. 2, 3, 4).





## OBJECTIF

### ADRESSE

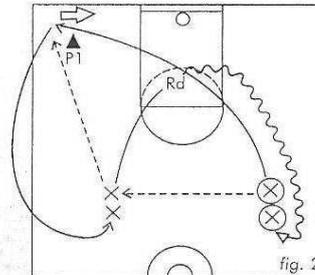
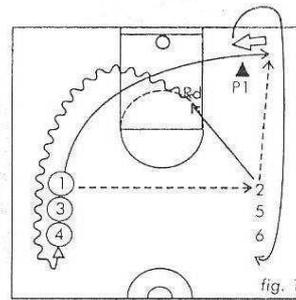
Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 joueurs minimum ;
- 2 ballons (pour 4 joueurs) ;
- 1 plot (P1) ;
- 1 passe à 2, coupe et ressort dans l'aile après avoir contourné P1 ;
- 2 passe à 1 qui shoote et prend place derrière 6. 2, après sa passe, va au rebond, récupère le ballon et remonte en dribble derrière 4, etc. (fig. 1).

### VARIANTE

- même exercice à l'opposé (fig. 2) ;



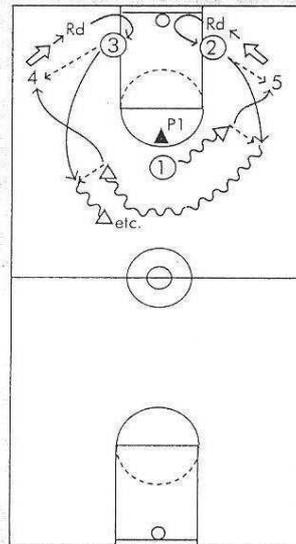
## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 5 joueurs minimum ;
- 3 ballons ;
- 1 plot (P1) ;
- initialement : 1 dans l'axe central, est en possession d'un ballon. 3 et 2, en position de poste bas face à 4 et 5, possèdent chacun un ballon ;
- déroulement de l'exercice : 2 passe à 5 qui shoote, va au rebond et prend la place de 2 qui, après sa passe à 5, remonte, reçoit le ballon de 1, dribble, le transmet à 3 et va dans l'aile pour recevoir le ballon de 4 et shooter, etc.



 **OBJECTIF**

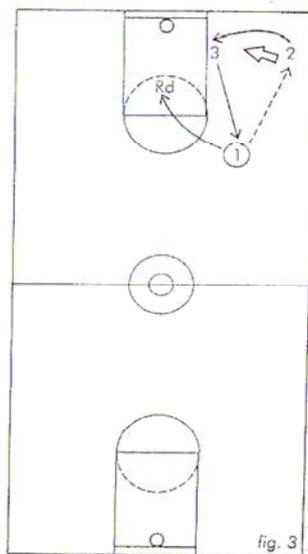
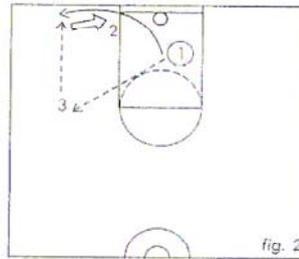
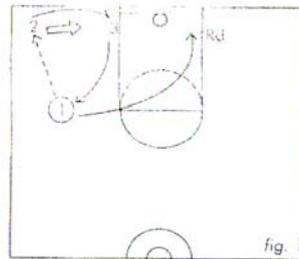
**ADRESSE**  
pour tous joueurs

**DÉROULEMENT CONTINUÉ**

- 3 joueurs ;
- 1 ballon ;
- exercice à 3 joueurs sur un quart de terrain avec 1 ballon ;
- 1 passe à 2 et va au rebond. 3 prend la place de 1 et 2 après le shoot prend celle de 3 (fig. 1) ;
- 1 passe alors à 3 (fig. 2), sort dans l'aile, reçoit une passe de 3, shoote ;
- 2 prend la place de 3, 3 va au rebond, 1 prend la place de 2, etc.

**VARIANTE**

- même chose mais dans l'autre quart de terrain (fig. 3).





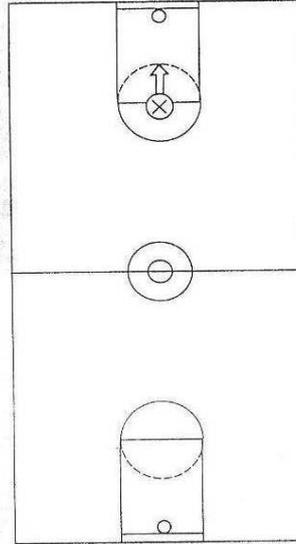
## OBJECTIF

### ADRESSE

Lancers francs pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- donner au lancer franc un capital de  $x$  points : si le joueur réussit le lancer franc, on soustrait un point ( $x-1$ ) ; si le joueur rate le lancer franc, on ajoute un point ( $x+1$ ) ;
- objectif : arriver à zéro ;
- constituer deux équipes, chacune sous un panneau. Sera déclarée gagnante la 1<sup>re</sup> équipe arrivée à zéro.



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs  
Pour joueurs intérieurs

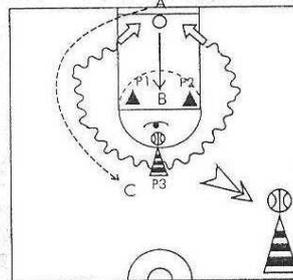
### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 plots (P1, P2, P3) ;
- 2 ballons (au départ un sur le plot P3 et un dans les mains de C) ;
- 3 joueurs (A : rebondeur-passeur, B : shooteur, C : réceptionneur, pose les ballons sur le plot P3) ;
- B, dos au panier, prend le ballon sur le plot P3, passe alternativement au-delà des plots P1 et P2, va au panier, shoote, revient chercher le ballon que C a placé sur le plot P3 et recommence l'exercice ;
- A récupère les ballons après les shoots et les envoie à C qui les repose sur le plot P3 où le joueur shooteur vient les récupérer.

### VARIANTES

- réaliser un maximum de shoots (réussis) en un temps déterminé ;

- ou réussir  $x$  shoots sans limite de temps ;
- ou  $x$  shoots tentés sans limite ou avec limite de temps.





## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs

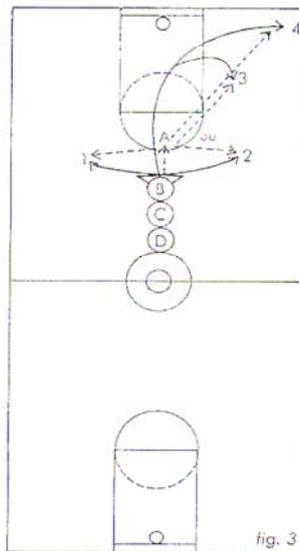
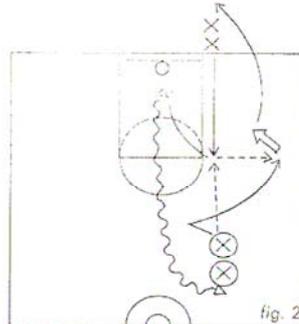
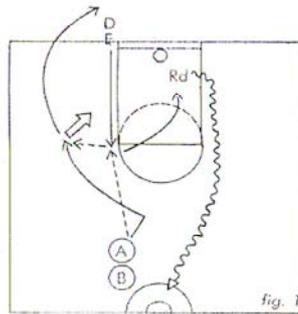
Pour joueurs extérieurs ailiers

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 joueurs minimum ;
- 2 ballons (pour 4 joueurs) ;
- E monte au poste haut. A lui passe le ballon, aiguille, se présente dans l'aile, reçoit le ballon de E et shoote. Après le tir, A se place dans la colonne derrière D. E, après la passe à A, va au rebond, remonte en dribbles derrière B, etc. (fig. 1).

### VARIANTES

- même exercice sur le quart de terrain opposé (fig. 2) ;
- en fonction de son poste de jeu, le shooteur pourra choisir sa zone de shoot (zone de 1 ou 2 ou 3 ou 4), etc. (fig. 3) ou l'entraîneur pourra la faire varier dans la consigne de mise en place.

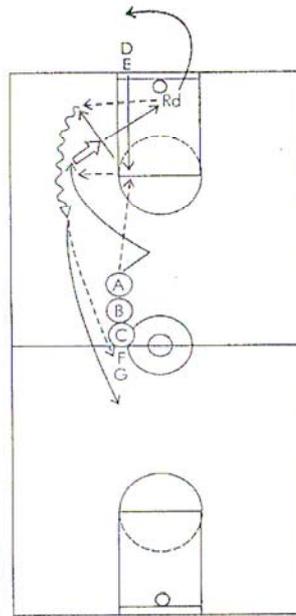


 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
 Pour tous joueurs  
 Pour joueurs extérieurs ailiers

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 4 joueurs minimum ;
- 2 ballons (pour 4 joueurs) ;
- même exercice que le 228, mais le shooteur (A) assure le rebond et passe au passeur (E) qui va se placer dans la colonne (derrière G).
- A se replace derrière D après le rebond et la passe à E .

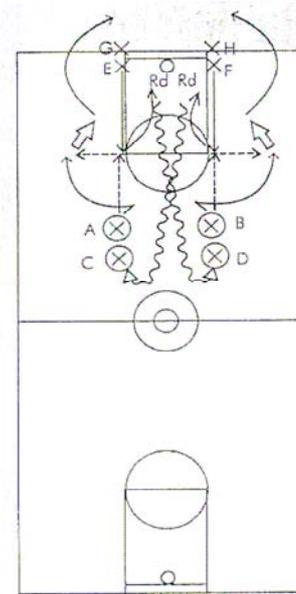


 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
 Pour joueurs extérieurs

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 8 joueurs minimum ;
- 4 ballons pour 8 joueurs ;
- E et F montent au poste haut. A et B leur passent le ballon, aiguillent, se présentent dans leurs ailes respectives, reçoivent les ballons de E et F et shootent ;
- après les tirs, A et B se placent dans les colonnes du même côté derrière G et H (ici A derrière G et B derrière H). E et F, après les passes à A et B, vont au rebond, récupèrent les ballons, remontent en dribbles dans les colonnes opposées ;
- ici, E va au rebond et remonte se placer derrière D, et F va au rebond et remonte se placer derrière C, etc.
- l'exercice continue selon le même déroulement.





## OBJECTIF

### ADRESSE

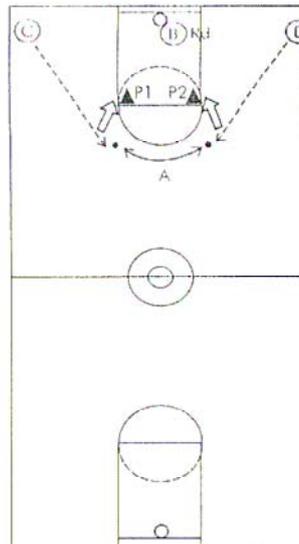
Pour joueurs extérieurs meneurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots P1 et P2 ;
- 2 passeurs (C, D) avec un ballon chacun ;
- B joueur rebondeur avec un ballon au début de l'exercice ;
- A, joueur shooteur, se déplace d'un plot à l'autre à l'extérieur de la raquette, reçoit un ballon de C, shoote, va devant le plot P2, reçoit un ballon de D, shoote, revient devant P1, etc. ;
- après chaque shoot, B récupère le ballon et le renvoie au passeur qui l'a envoyé à A, etc.

### VARIANTES

- x shoots réussis ;
- x shoots tentés ;
- maximum de shoots réussis en un minimum de temps ;
- maximum de shoots réussis en un temps déterminé.



## OBJECTIF

### ADRESSE

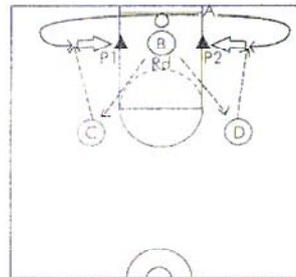
Pour joueurs extérieurs ailiers

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots (P1, P2) ;
- 2 passeurs (C, D) avec un ballon chacun ;
- B, joueur rebondeur, avec un ballon au début de l'exercice ;
- A, joueur shooteur ;
- A se déplace le long de la ligne de fond, d'une aile à l'autre, de part et d'autre des plots P1 et P2 ;
- A reçoit un ballon de D, shoote, coupe la zone réservée au-delà du plot P1, reçoit alors le ballon de C, shoote, coupe de nouveau la zone réservée au-delà de P2, reçoit de nouveau de D, shoote, etc.
- après chaque tir, B récupère le ballon et le renvoie au passeur qui l'a envoyé au shooteur.

### VARIANTES

- x shoots réussis ;
- x shoots tentés ;
- maximum de shoots réussis en un minimum de temps ;
- maximum de shoots réussis en un temps déterminé.





## OBJECTIF

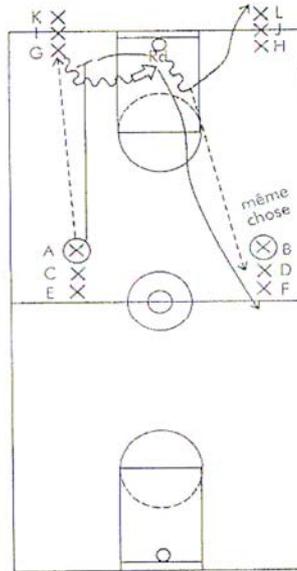
### ADRESSE

Pour tous joueurs

Fondamentaux individuels offensifs : passe

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 colonnes de joueurs ;
- 8 joueurs minimum ;
- 2 ballons ;
- A passe à G, va lui faire écran ;
- G dribble comme s'il bénéficiait d'un écran et shoote en suspension ;
- A suit au rebond, récupère, passe à D et se replace derrière L ;
- G, après le shoot, se replace derrière F ;
- dans le même temps, B et H font la même chose dans l'aile droite.



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 joueur ;
  - 1 ballon ;
- A partir des positions 1, 2, 3, 4 (fig. 1), le joueur A (fig. 2) lance le ballon dans la zone réservée de telle sorte qu'il puisse le rattraper avant le 2<sup>e</sup> rebond, s'arrêter, pivoter pour se replacer face au cercle et shooter.
- Après le tir, le joueur A récupère le ballon, rejoint une des trois autres positions et recommence, etc.

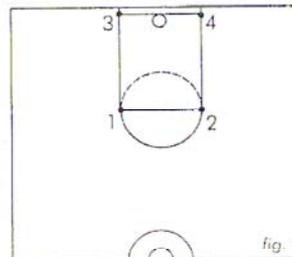


fig. 1

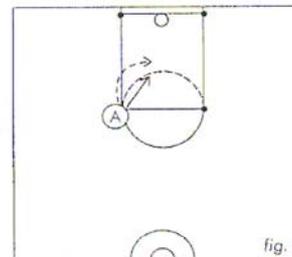


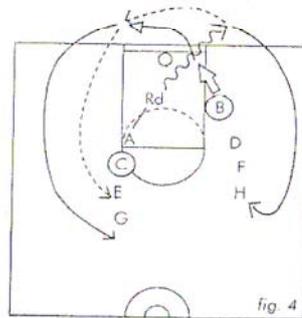
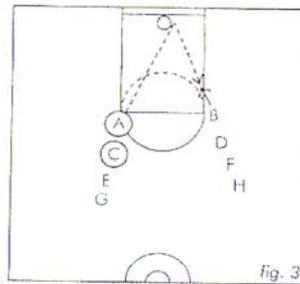
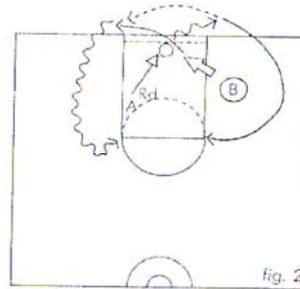
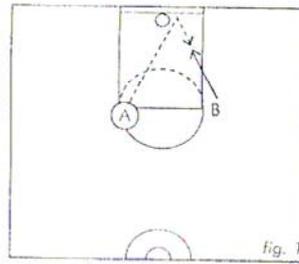
fig. 2

 **OBJECTIF**

**ADRESSE**  
*Pour joueurs intérieurs*  
*Pour tous joueurs*

101 B B O U I S M A T I E N A G E S A T I O N N E

- 2 joueurs minimum (2 colonnes) ;
- 1 ballon pour 2. Au-delà, lorsque nous avons 2 colonnes, 2 ballons suffisent ;
- A lance le ballon contre la planche (fig. 1) ;
- B le récupère, tire au panier ;
- A, après la passe, joue le rebond et redonne le ballon à B derrière la ligne de fond ;
- les deux joueurs changent de côté, se repositionnent pour recommencer l'exercice, etc. (fig. 2) ;
- si l'on est en présence de 2 colonnes (fig. 3) ;
- A, au rebond, passe à B derrière la ligne de fond. B passe à E et va se replacer derrière G pendant que A va se replacer derrière H (fig. 4).





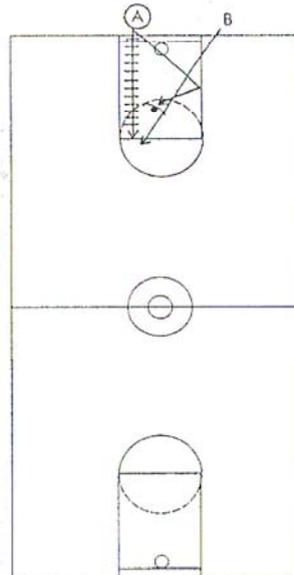
## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour joueurs intérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- A fait rouler le ballon au sol vers le lancer franc et va toucher avec un pied le bord opposé de la zone réservée. B court attraper le ballon, se repositionne pour tirer ;
- pendant ce temps, A vient se coller au shooteur B (jambes écartées, bras levés) ;
- A et B jouent le rebond, etc.



## OBJECTIF

### ADRESSE

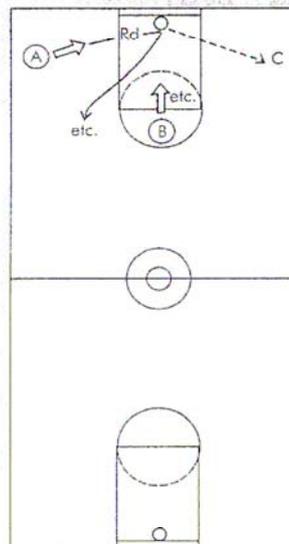
Pour tous joueurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs ;
- 2 ballons ;
- A et B balle en main, C sans ballon ;
- le shooteur suit son ballon au rebond après le tir, passe au joueur sans ballon, se replace afin de réceptionner une passe, shooter, aller au rebond, etc.

### VARIANTES

- x shoots réussis pour le groupe de 3 joueurs ;
- réussir un maximum de shoots (à 3 joueurs) dans un temps déterminé (totaliser les shoots réussis de A, B et C), etc.





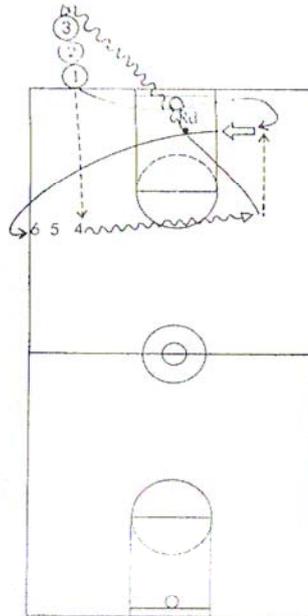
## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs  
Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 joueurs minimum ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- 1 passe à 4 qui dribble vers la ligne de touche opposée ;
- 1 coupe la zone réservée pour recevoir dans l'aile opposée une passe de 4 ;
- 1 shoote et se replace derrière 6 pendant que 4 va rebond et se replace derrière 3, etc.



## OBJECTIF

### ADRESSE

Pour tous joueurs  
Pour joueurs extérieurs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 5 joueurs minimum ;
- 1 ballon ;
- 1 passe à 8 qui passe à 7, ce dernier renvoie à 8 qui renvoie à 1. 1 shoote ;
- 8 va au rebond et se place, ballon en main, derrière 3. 1 se place derrière 6, 4 prend la place de 7 qui prend celle de 8. 2 passe à 7 qui passe à 4, etc.

