

Exercice 1 : Contre attaque à 5 contre 0 en continuité

Consignes : 5 attaquants aux rôles définis.

► Les joueurs sont répartis autour de la raquette ; l'entraîneur est en possession du ballon et tire. Si 5 prend le rebond :

-1 va dans le secteur de sortie de balle et 3 et 4 sprintent dans les couloirs latéraux ; 4 et 5 jouent les rôles de trailers.

Les joueurs vont enchaîner successivement :

-tir à en course de l'ailier n°2 (le plus avancé) ;

-tir à 3 points de l'ailier n°3 (le moins avancé) ;

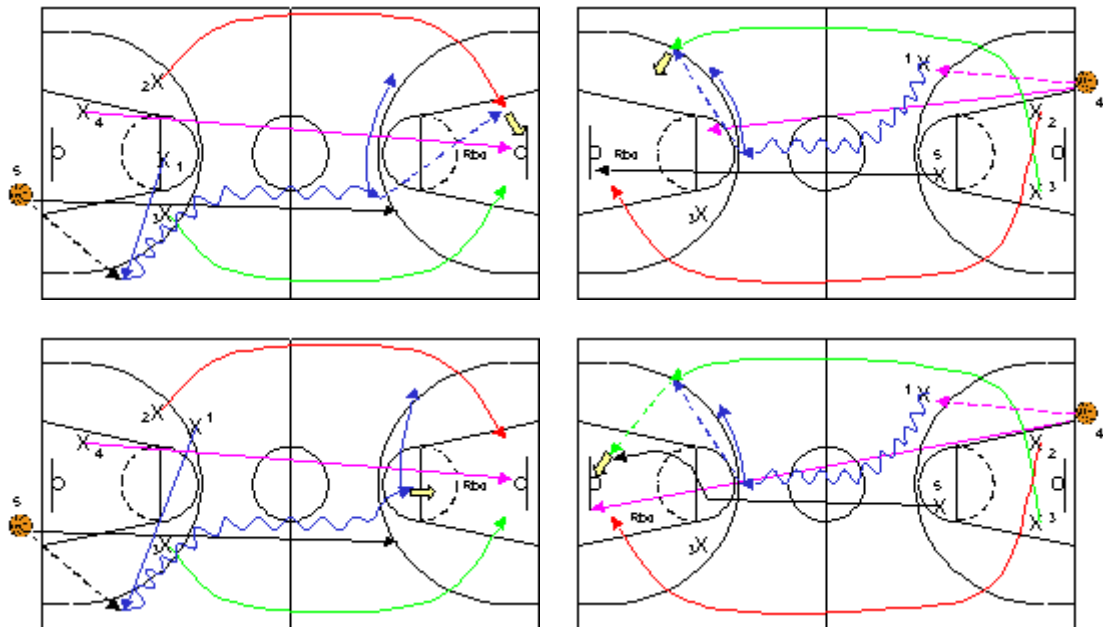
-tir en tête de raquette du meneur de jeu n°1 ;

-tir en course (power lay-up) du 1er trailer n°4 qui a aiguillé avant de couper dans la zone réservée ;

-tir en tête de raquette du 2ème trailer n°5 après passage du 1er trailer ;

Les joueurs 4 et 5 prennent alternativement le rebond et font la sortie de balle sur 1 (ou remise en jeu si panier marqué) ; 3 et 4 se croisent systématiquement sous le panier avant de repartir en face.

► Pour le dernier passage, c'est 4 fait la remise en jeu ; 5 jouera le rôle du 1er trailer (5 fait un aiguillage et coupe dans la zone réservée), puis 4 se présente comme 2ème trailer, reçoit le ballon en tête de raquette et tire.



Exercice 2 : Travail spécifique des trailers

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 franchi 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.

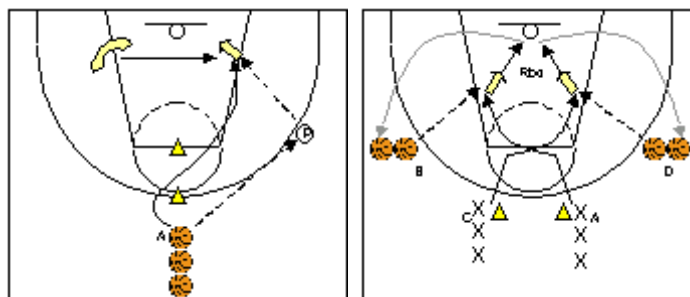
Variantes : Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

▶ 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.



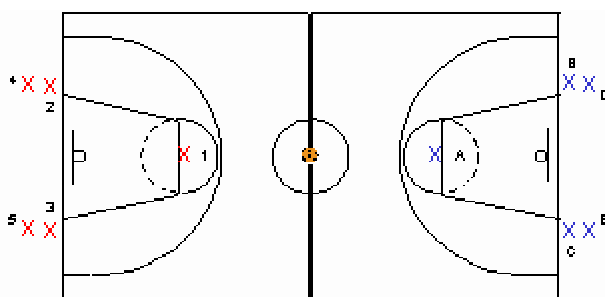
Exercice 3 : Jeu en surnombre 1c1, 2c1, 3c2, 4c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

▶ Le ballon est posé dans le rond central ; un joueur de chaque équipe se positionne sur sa ligne des lancer-francs.

▶ Au signal de l'entraîneur, les 2 joueurs 1 et A sprintent pour tenter de s'emparer du ballon et celui qui y parvient joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis ; si 1 marque, B rentre sur le terrain et A et B jouent à 2 contre 1 face à 1 ; lorsque A ou B marqueront un panier, 2 et 3 rentreront sur le terrain pour jouer à 3 contre 2 face à A et B ; lorsque 1, 2 ou 3 marqueront un panier, C et D rentreront sur le terrain pour jouer à 4 contre 3 face à 1, 2 et 3, et ainsi de suite...

Remarques : si un défenseur intercepte le ballon ou prend le rebond défensif, son équipe attaquera immédiatement face à l'autre (sous-nombre offensif) ; par exemple, si A ou B gagne le ballon, A et B attaquent face à 1, 2 et 3.

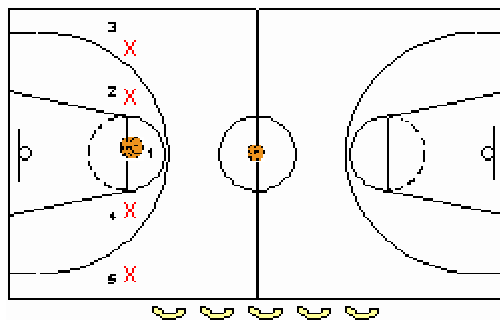


Exercice 4 : Jeu en surnombre 5c0, 5c1, 5c2, 5c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

► Les 5 joueurs sur le terrain jouent la contre attaque à 5 contre 0 ; lorsqu'ils marquent, un joueur entre sur le terrain et joue le rôle de défenseur. Les 5 attaquants jouent la contre attaque à 5 contre 1 ; un second défenseur entre sur le terrain dès le 2ème panier marqué ; et ainsi de suite, on enchaîne 5 contre 2, 5 contre 3, 5 contre 4 puis 5 contre 5, tant que les attaquants marquent ; si les défenseurs s'emparent du ballon (interception ou rebond défensif), on arrête l'exercice à ce niveau. Les attaquants ont une sanction et on échange les rôles attaquants-défenseurs.

Variantes : On peut également arrêter l'exercice dès qu'un panier est manqué par les attaquants, de façon à forcer ces derniers à rechercher une solution de tir à haut pourcentage de réussite.



Exercice 5 : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

► un groupe de joueurs sur le terrain, un groupe de joueur à l'extérieur, un groupe de joueurs au repos.

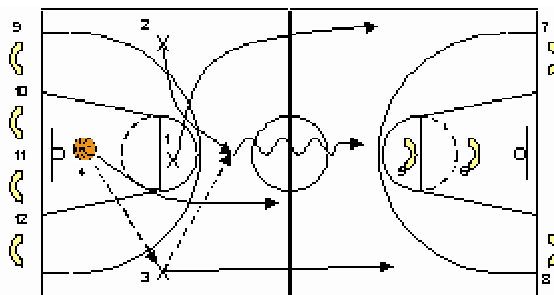
► Après avoir donné le ballon au passeur extérieur (P1), l'équipe qui est sur le terrain traverse le terrain pour dérouler la transition ; pendant ce temps, P1 passe à P2 ;

► P2 passe le ballon au joueur de son choix ;

► Sur le tir, ils récupèrent le ballon et le passent à P3 situé à l'extérieur ; P3 passe à P4 et la même équipe déroule une nouvelle fois la transition sur le panier opposé, P4 étant le nouveau passeur.

Rotations : L'exercice se fait sur 2 aller-retours ; par la suite, rotation des 3 groupes de travail.

Variantes : On peut introduire 2 ou 3 défenseurs, de façon à contester les relations de passes entre les joueurs attaquants.



Exercice 6 : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ▶ un groupe de joueurs sur le terrain, un groupe de joueur à l'extérieur, un groupe de joueurs au repos.
- ▶ Après avoir donné le ballon au passeur extérieur (P1), l'équipe qui est sur le terrain traverse le terrain pour dérouler la transition ; pendant ce temps, P1 passe à P2 ;
- ▶ P2 passe le ballon au joueur de son choix ;
- ▶ Sur le tir, ils récupèrent le ballon et le passent à P3 situé à l'extérieur ; P3 passe à P4 et la même équipe déroule une nouvelle fois la transition sur le panier opposé, P4 étant le nouveau passeur.

Rotations : L'exercice se fait sur 2 aller-retours ; par la suite, rotation des 3 groupes de travail.

Variantes : On peut introduire 2 ou 3 défenseurs, de façon à contester les relations de passes entre les joueurs attaquants.

