

Aspects techniques spécifiques

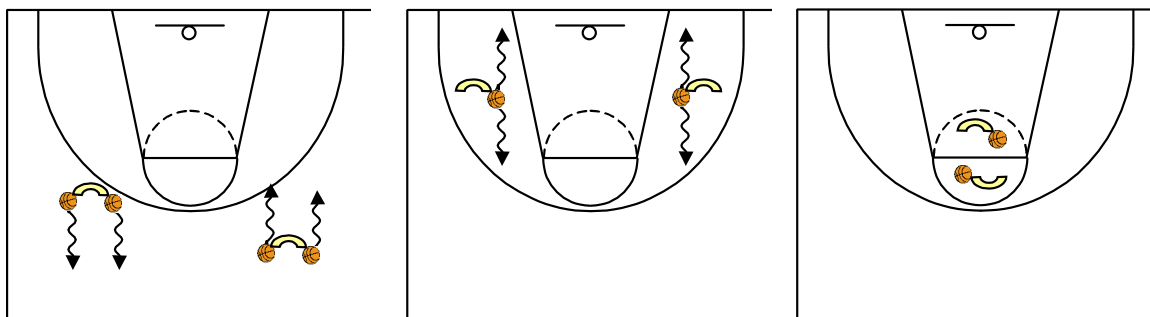
Le meneur de jeu doit :

- ♦ réguler le rythme de jeu ;
- ♦ être capable de monter la balle sous pression ;
- ♦ annoncer l'organisation collective ;
- ♦ assurer la première passe (dominer son adversaire direct) ;
- ♦ représenter un danger de tir sur le deuxième ballon reçu ;
- ♦ créer sa propre solution pour conclure l'attaque.

Objectif : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

Consignes : 2 joueurs avec chacun un ballon.

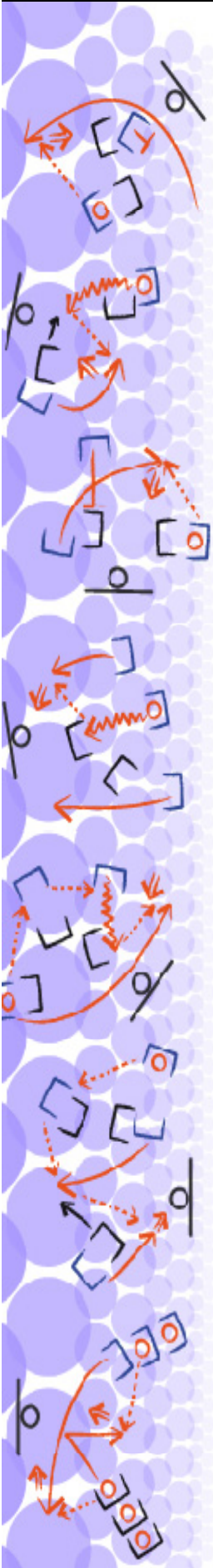
- ♦ Les deux joueurs se placent dans l'un des cercles du terrain, et dribblent tout en essayant d'intercepter le ballon de l'autre joueur. Cet exercice permet de perfectionner le dribble de protection.



Evolution :

- ♦ **Exercice 1 :** 2 ballons par joueur : chaque joueur dribble simultanément sur place, alternativement sur place, puis effectue la même chose en mouvement (en avançant ou en reculant) à vitesse variable.
- ♦ **Exercice 2 :** 1 ballon par joueur : dribbles sur place en position fondamentale ; dribbler en V (main droite comme main gauche) avant-arrière-avant ou gauche-droite-gauche

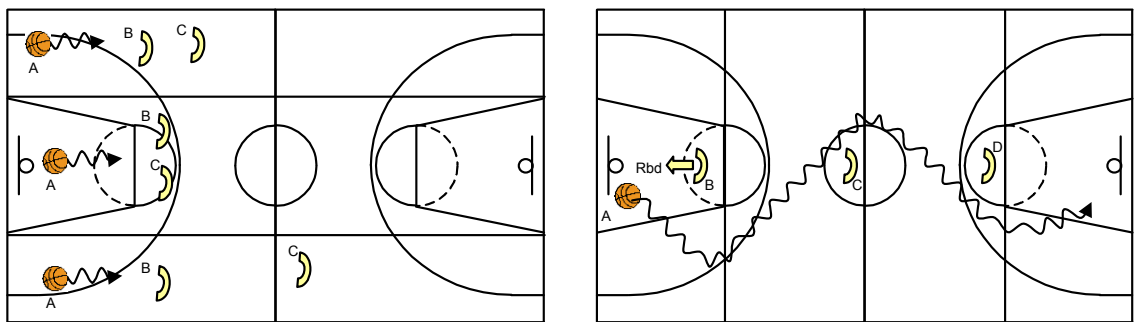




Objectif : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

Consignes :

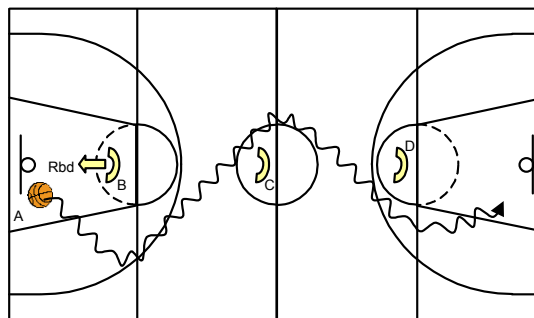
- ♦ **Exercice 1** : 1 contre 2 tout terrain en variant la position et le champ d'action des défenseurs : défenseurs alignés, défenseurs l'un derrière l'autre devant se replacer à chaque fois qu'ils sont passés, 1 défenseur par demi-terrain avec comme objectif une prise à deux au niveau de la ligne médiane.
- ♦ **Exercice 2** : perfectionnement de la conduite de balle en pleine vitesse et avec opposition (3 défenseurs successifs, ne pouvant intervenir que sur une zone définie).



Objectif : Perfectionnement de la relation meneur - ailier

Consignes : 6 joueurs minimum ; 4 ballons minimum.

- ♦ A et B partent en dribble dans le couloir central ; C et D courent dans les couloirs latéraux ;
- ♦ Au niveau de la ligne à trois points, les deux ailiers C et D coupent vers le panier et reçoivent les ballons de A et B ;
- ♦ A et B, après leur passe, contournent les plots et partent dans les couloirs latéraux tandis que E et F partent en dribble dans le couloir central.
- ♦ C et D prennent leur rebond après leur tir et remplacent E et F.



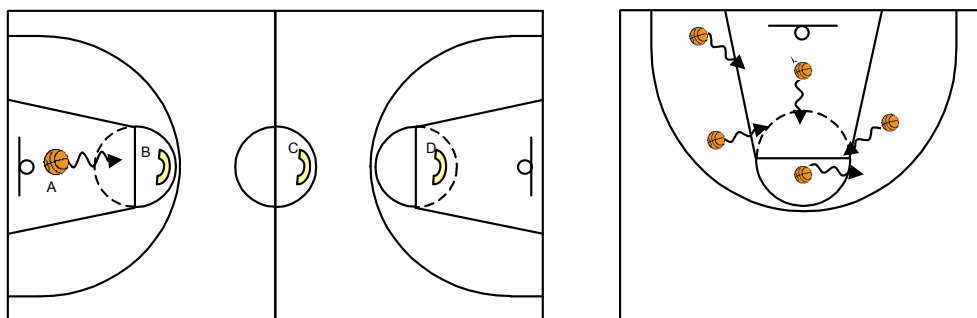
Variantes : Il est possible de varier la nature des passes (directes, à terre) et les types de tirs (en course, en suspension). On pourra également jouer sur la vitesse d'exécution (dribbles de progression ou dribbles de contre-attaque).

Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes :

♦ **Exercice 1** : 1 joueur avec ballon, 1 défenseur dans chaque cercle .
Le meneur passe de rond en rond et reste 5 à 10 secondes dans chacun d'eux. Le défenseur met une pression importante sur le meneur. Le défenseur suivant montre un chiffre avec ses doigts, que le meneur doit annoncer. Au niveau du dernier cercle, au bout de 5 secondes, le meneur joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis.

Rotations : B → C → D → A → B.

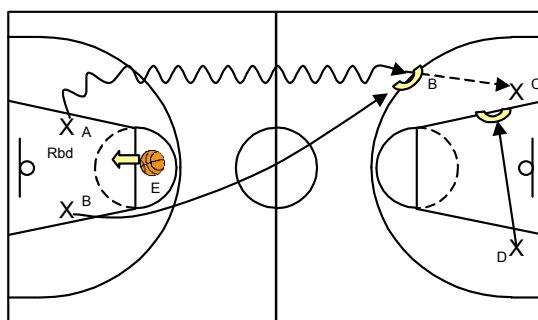


♦ **Exercice 2** : 1 ballon par joueur. Dribbler dans le demi-terrain ou dans la zone à 3 points; les joueurs essaient de se piquer le ballon. Réduire progressivement l'espace en fonction du nombre de joueurs restant, finir dans le demi-cercle restrictif.

Objectif : Organiser le jeu et assurer la première passe

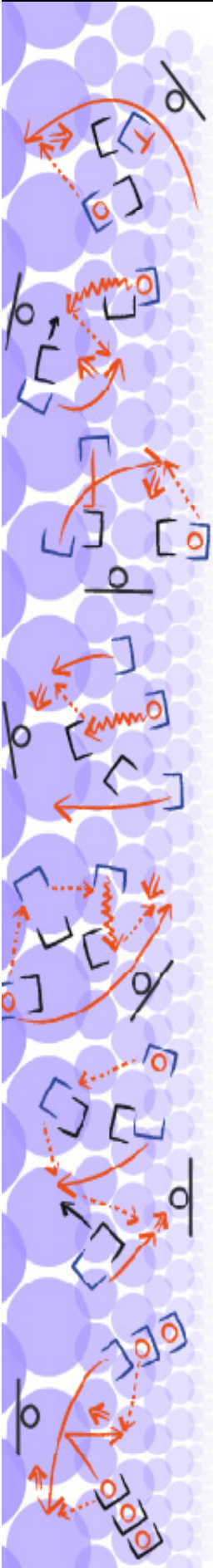
Consignes : 5 joueurs (1 meneur, 1 défenseur, 2 intérieurs).

- ♦ L'entraîneur tire; A et B se battent pour le rebond ; celui qui prend le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. Le meneur doit déborder son défenseur et se stopper au niveau de la ligne à 3 points.
- ♦ Le meneur appelle alors l'un des intérieurs par son prénom, ce dernier se plaçant alors en attaque et l'autre intérieur se plaçant en défense.
- ♦ Le meneur passe à l'intérieur, puis jeu en 2 contre 2.



Remarque : Après sa passe, le meneur doit continuer à jouer (il coupe, se démarque pour recevoir le ballon, etc.).



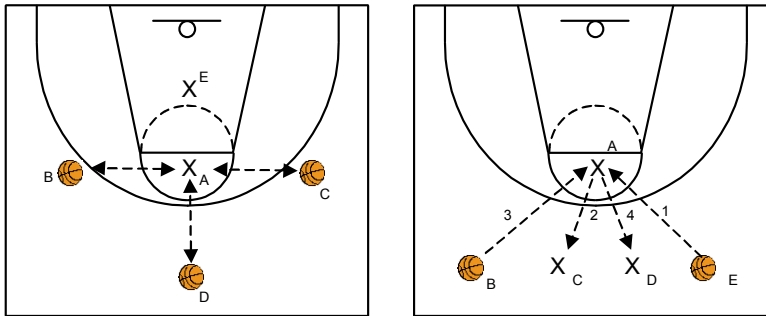


Objectif : Améliorer la vision périphérique dans les passes

Consignes :

♦ **Exercice 1** : 1 attaquant sans ballon entouré de trois passeurs avec ballons. Suivant la consigne de l'entraîneur (placé dans le dos de A), B, C ou D vont faire une passe à A qui leur rendra immédiatement le ballon. A doit utiliser sa vision périphérique pour savoir de quel côté viendra la passe.

Rotations : A → B → C → D → A.



♦ **Exercice 2** : 1 récepteur face à 4 passeurs (2 ballons pour 4). Le but de l'exercice est d'enchaîner des passes très rapidement (les 2 ballons doivent presque se croiser, réceptions et passes quasi-simultanées) entre les 4 passeurs (B, C, D, E) et le récepteur (A). Le récepteur ne peut pas rendre le ballon au passeur qui lui a envoyé.

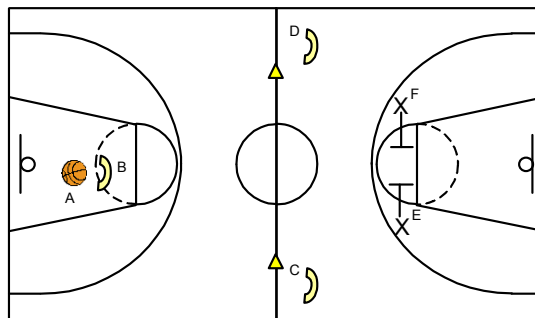
Rotations : A → B → C → D → E → A.

Objectif : Perfectionner la montée de balle sous pression

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon, 2 plots.

♦ 1 contre 1 tout terrain. B doit orienter A vers les couloirs latéraux et faire passer A entre un plot et la ligne de touche afin de bénéficier de l'aide des défenseurs C ou D ; si A passe entre les deux plots, B reste seul défenseur.

♦ Si A passe dans le couloir central, A peut utiliser E ou F (surnombre offensif à 3 contre 1) comme joueurs-écrans pour jouer le 1 contre 1 face à B.



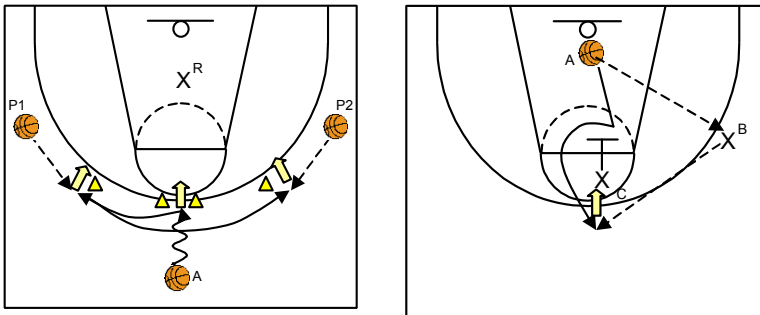
Rotations : A → C → E et B → D → F.

Objectif : Perfectionnement du tir du meneur de jeu

Consignes :

♦ **Exercice 1** : 1 attaquant avec ballon, 2 passeurs avec ballon, 1 rebondeur, 4 plots. A part en dribble de la ligne médiane et va tirer en suspension devant les plots. A va ensuite vers P1, reçoit la balle au niveau du plot et tire. Pour terminer, A se dirige vers le dernier plot, reçoit le ballon de P2 et tire. R joue les rebonds.

Rotations : A → P1 → P2 → R → A.



♦ **Exercice 2** : 1 attaquant avec ballon, 1 passeur, 1 joueur - écran (ou un obstacle). A, se place initialement sous le cercle avec un ballon, passe à B puis monte vers la ligne des lancer-francs en utilisant l'écran de C. B passe à A qui tire.

Rotations : A → B → C.

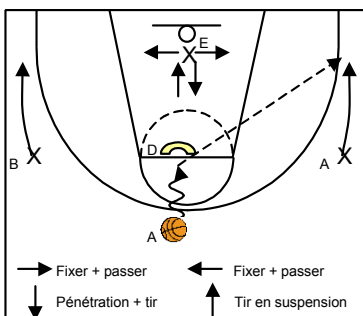
Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A dès le départ.

Objectif : Amélioration de la vision de jeu (prise d'infos)

Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers), 1 défenseur.

♦ A joue le 1 contre 1 (démarrage en dribble au dessus de la ligne à 3 points) face à D, mais doit suivre en temps réel les consignes (signaux visuels) de l'entraîneur :

- bras levé : tir en suspension ;
- bras baissé : pénétration pour tir en course ou tir proche du panier ;
- bras dirigé vers la droite ou la gauche : passe à l'ailier qui tire.



Variantes : Il est possible d'enchaîner 2 signaux afin d'améliorer la vision de jeu du porteur de balle :

- bras vers le haut puis vers la droite : tir en suspension qui se transforme en passe dans l'aile droite ;
- bras vers le bas puis vers la gauche : pénétration (fixation) puis passe dans l'aile gauche.

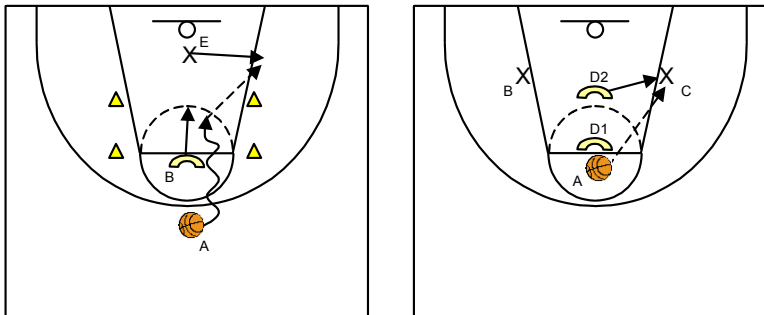


Objectif : Perfectionner la passe sous pression défensive

Consignes :

- ♦ **Exercice 1** : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur. A déborde le défenseur et essaye de se placer juste devant ce dernier (tenter de couper sa trajectoire) pour effectuer un tir en course ou à mi-distance. Si l'entraîneur appelle le ballon, l'attaquant doit lui passer le plus rapidement possible le ballon puis enchaîner une action après sa passe (il coupe vers le panier ou se démarque).

Rotations : A → D



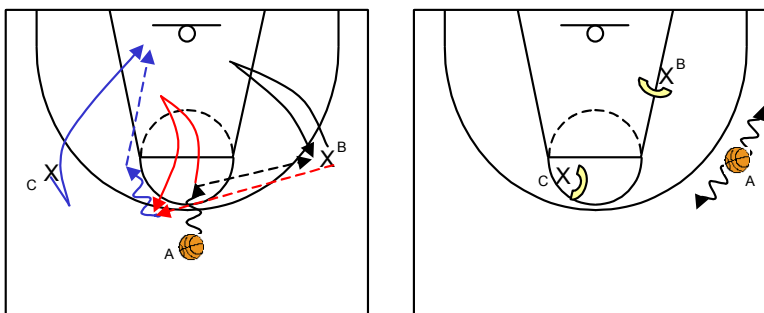
- ♦ **Exercice 2** : 1 attaquant, 2 réceptionneurs statiques, 2 défenseurs. A, sans dribbler, doit effectuer une passe à B ou à C en supportant la pression défensive de D1 et en lisant les intentions défensives de D2 (ce dernier fait le choix de défendre sur B ou C).

Variantes : A peut utiliser un dribble de décalage avant d'effectuer sa passe.

Objectif : Perfectionner le jeu de passes du meneur de jeu

Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers).

Le meneur part en dribblant du milieu de terrain, fixe en tête de raquette dans le bon timing afin de faire une passe à l'un des ailiers qui se sera préalablement démarqué (démarquage en V). Après sa passe, le meneur se démarque à son tour pour recevoir à nouveau le ballon de l'ailier au dessus de la ligne à 3 points. Ensuite, il fixe à nouveau en tête de raquette pour faire une passe dans le bon timing au second ailier qui se sera démarqué en backdoor.



Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A.

Aspects techniques spécifiques

L'arrière :

- ♦ reste disponible pour doubler éventuellement le meneur dans la montée de la balle ;
- ♦ sera un excellent tireur de loin ;
- ♦ exploitera les écrans de ses partenaires.

L'ailier :

- ♦ anticipera la contre-attaque sur tir adverse ;
- ♦ jouera les 1 contre 1 près du panier ;
- ♦ se crée lui même ses occasions de tir .

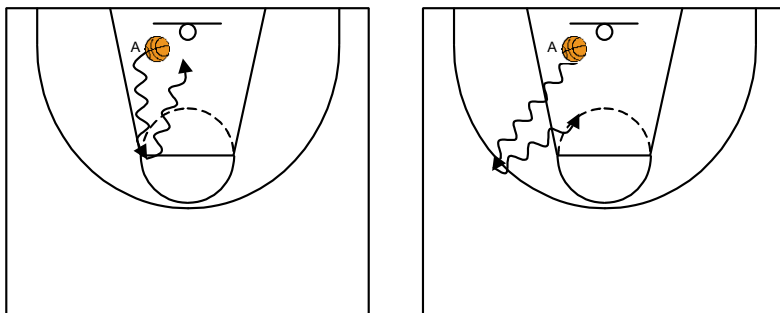
Les ailiers comme les arrières seront capable :

- ♦ de sprinter sous le cercle, de se stopper, et de sprinter à nouveau vers le spot des 6m25 ;
- ♦ de jouer autour des écrans ;
- ♦ d'être des tireurs dissuasifs et avoir cette préoccupation majeure (sélection des tirs) ;
- ♦ de représenter un danger à chaque réception de balle (triple menace) ;
- ♦ de porter des écrans.

Objectif : Perfectionnement du départ en dribble

Consignes : Consignes : un joueur avec ballon par panier.

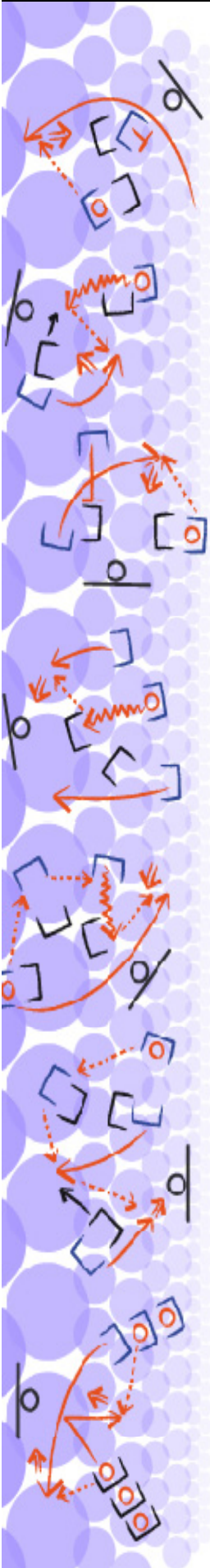
- ♦ Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur du coin en haut de la zone réservée. A ce stade, les joueurs pivotent sur l'appui intérieur, font leur dernier dribble et enchaînent avec un lay-up. Les joueurs repartent ensuite pour faire la même chose de l'autre côté. Il est aussi possible de finir avec un tir en suspension à l'extérieur ou dans la raquette, avec un tir croisé, etc.



Contrat : premier joueur qui marque 10 paniers.

Variantes : Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur de la ligne à trois points. Puis ils s'arrêtent et s'orientent vers le panier en adoptant une attitude de triple menace. Ils enchaînent alors un départ (direct, croisé, feintes de tir ou de départ) pour terminer par un tir (en course, en suspension, etc.).

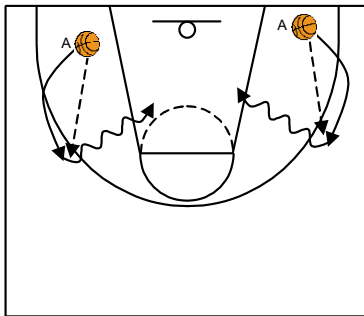




Objectif : Perfectionnement des appuis sur pivoter et départs

Consignes : un ballon par joueur.

- ♦ Le joueur lance son ballon, généralement dos au panier, le récupère, pivote et adopte une attitude de triple menace. Puis il enchaîne différentes combinaisons :
 - tir en suspension ;
 - départ direct ou croisé ;
 - feinte de tir et départ ;
 - feinte de départ et tir ;
 - feinte de départ, feinte de tir et départ en dribble.

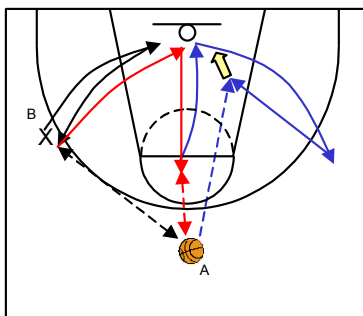


Variantes : Varier les types de tirs : tir en course (lay-up, lay-back), tir en suspension, etc.

Objectif : Perfectionnement des démarquages de l'extérieur

Consignes : un attaquant et un passeur avec ballon.

- ♦ L'attaquant B effectue un démarquage en V (sprint sous le cercle, stop, sprint vers l'extérieur à 45°), reçoit une passe de A en secteur 3 et adopte une attitude de triple menace ;
- ♦ B repasse à A puis effectue un démarquage en L, reçoit à nouveau une passe de A au niveau du poste haut, pivote et adopte une attitude de triple menace;
- ♦ B repasse à nouveau à A, effectue un démarquage en backdoor, reçoit une 3^{ème} passe de A et tire.

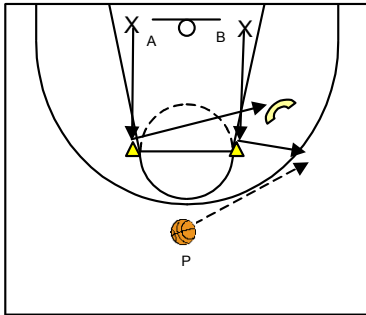


Variantes : Ajouter un défenseur ; le passeur pourra alors donner le ballon à l'attaquant quand il le souhaitera ; dès réception du ballon, l'attaquant joue le 1 contre 1 face au défenseur.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur, 2 plots.

- ♦ A et B sprintent jusqu'aux plots ; le premier joueur qui touche son plot devient attaquant et l'autre joueur devient défenseur. L'attaquant se place alors dans son aile (secteur 3) et à la réception de la passe de P, joue le 1 contre 1 face à l'autre joueur devenu défenseur.



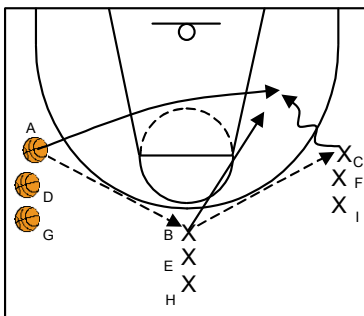
Variantes :

- ♦ il est possible d'adapter cet exercice plus spécifiquement pour les arrières en déplaçant les plots de façon à privilégier la réception du ballon en secteur 2.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

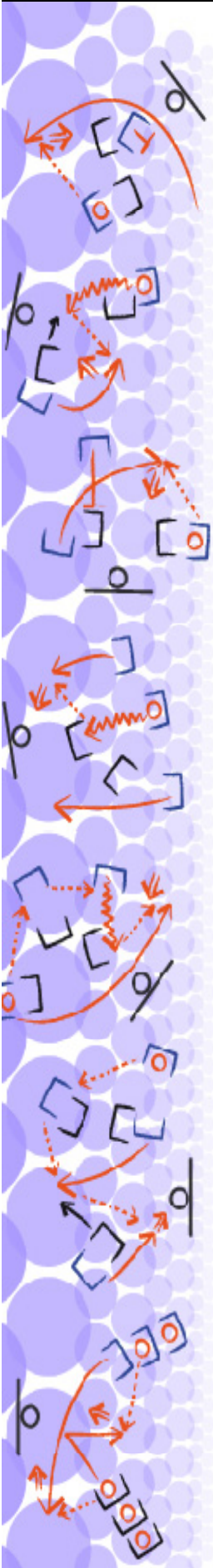
- ♦ A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C. B intervient comme 2^{ème} défenseur dès lors que C entre dans la zone intérieure de la ligne à trois points.
- ♦ Après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, les trois joueurs se placent dans la colonne suivante (A → B → C → A).



Variantes :

- dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ;
- lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.

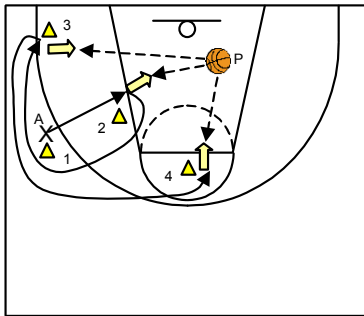




Objectif : Perfectionnement du tir de l'ailier /de l'arrière

Consignes : 1 attaquant, 1 rebondeur-passeur, 4 plots.

- ♦ A part du plot 1, va vers le plot 2, reçoit le ballon de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 3, reçoit la balle de P (arrêt alternatif) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 4, reçoit la balle de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ P joue les rebonds et passe à chaque fois.

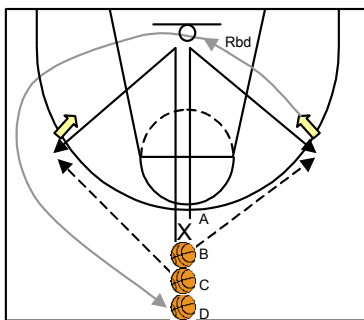


Rotations : A → P → A.

Objectif : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} 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.



Variantes :

- ♦ 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.

Aspects techniques spécifiques

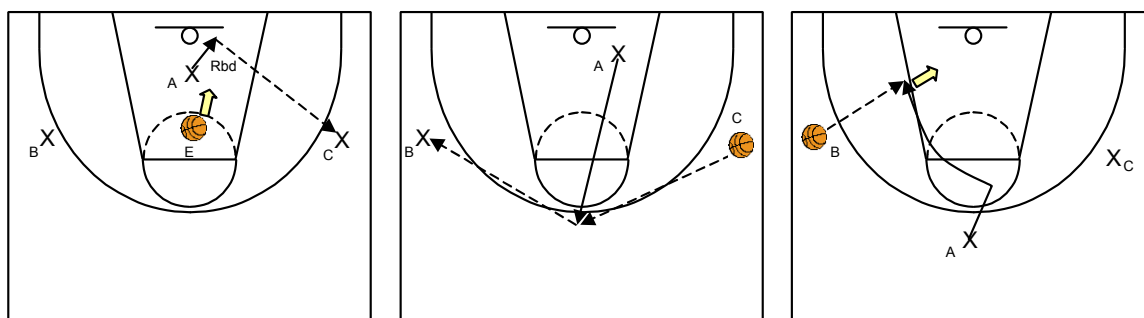
Le joueur intérieur :

- ♦ porte des écrans pour les joueurs extérieurs et établit une relation efficace dans le jeu à 2 (pick and roll, etc.) ;
- ♦ prend des positions préférentielles au bord ou dans la zone réservée dans le but de conclure l'attaque par un tir à proximité du panier ou fixer un ou deux défenseurs.
- ♦ joue le 1 contre 1 dos au panier et face au panier ;
- ♦ joue et gagne le rebond (défensif et offensif) ;
- ♦ doit être un bon réceptionneur de balle ;
- ♦ doit être un bon passeur ;
- ♦ doit savoir courir dans les transitions offensives (trailers).

Objectif : Perfectionner les actions offensives des intérieurs

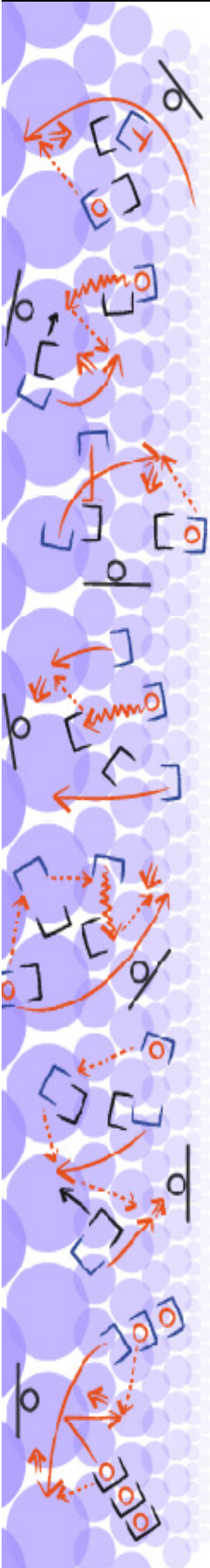
Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

- ♦ L'entraîneur tire contre la planche, à droite ou à gauche du cercle ; A prend le rebond, pivote et fait une sortie de balle sur le passeur le plus proche (ici C) ;
- ♦ A monte ensuite au poste haut et reçoit la balle au niveau de la ligne à trois points (cible = main extérieure), puis pivote face au panier ; A enchaîne feinte de tir, feinte de départ puis effectue une passe de renversement (à 2 mains au dessus de la tête) sur B ;
- A fait ensuite un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en bordure de la zone réservée pour recevoir une passe de C et tirer.



Variantes : On remplace l'entraîneur par un défenseur, qui tire puis défend sur A tout au long de ses déplacements.

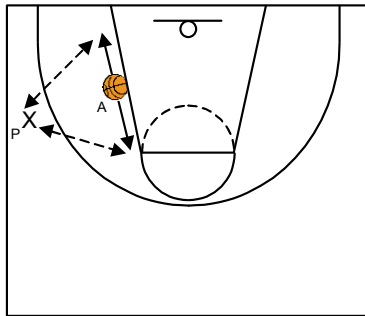




Objectif : Perfectionnement du capter de balle dos au panier

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 1 ballon.

- ♦ A enchaîne des déplacements poste bas-pose haut-poste bas et reçoit à chaque spot une passe de P ; A varie à chaque fois son appel de balle (main droite, main gauche, à deux mains, en haut, en bas, etc.) et contrôle systématiquement son ballon à deux mains avant de repasser son ballon à P et de se déplacer vers l'autre spot.



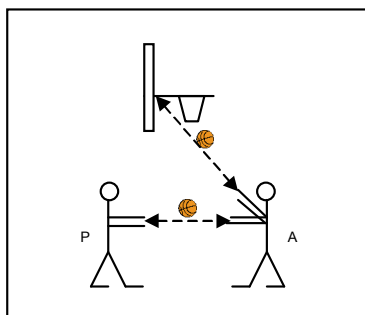
Variantes : P fait ses passes où il le désire en variant à chaque tentative de façon à stimuler les réflexes de A dans les capter de balle (pas d'appel de balle de A).

- ♦ Utiliser 2 ballons de façon à augmenter la vitesse d'exécution.

Objectif : Améliorer la coordination du joueur intérieur

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 2 ballons.

- ♦ A fait rebondir son ballon contre la planche et doit enchaîner passe-retour de passe avec P avant de récupérer son propre ballon et recommencer la même opération..... l'objectif étant de tenir le plus longtemps possible.

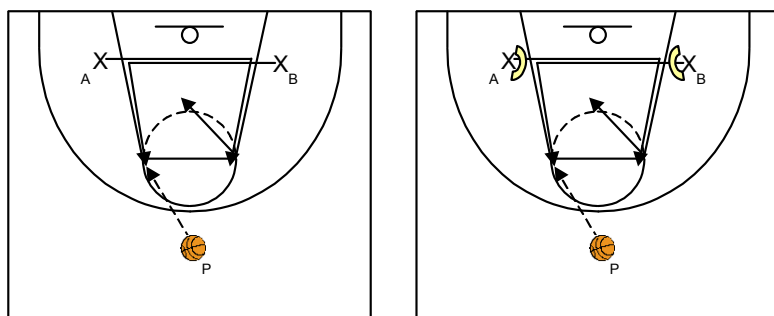


Variantes : On peut changer le type de passes entre A et P : passe directe, passe à terre.

Objectif : Perfectionnement du démarquage de l'intérieur

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur.

- ♦ A et B, initialement placés en poste bas, coupent ligne de fond jusqu'en bordure de la zone réservée, puis montent au poste haut.
- ♦ P passe à A ou B (ici A) ; Dès réception du ballon, A pivote, feinte le tir et passe à B qui coupe dans la zone réservée depuis le poste haut.
- ♦ A et B perfectionnent leurs attitudes et leurs appuis dans leurs prises de positions préférentielles.



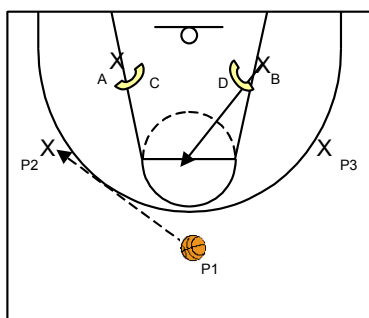
Variantes :

- ♦ on rajoute un défenseur sur A et B. Ces derniers sont alors obligés de prendre des positions préférentielles pour se démarquer et recevoir le ballon.

Objectif : Perfectionner les démarquages et le jeu intérieur

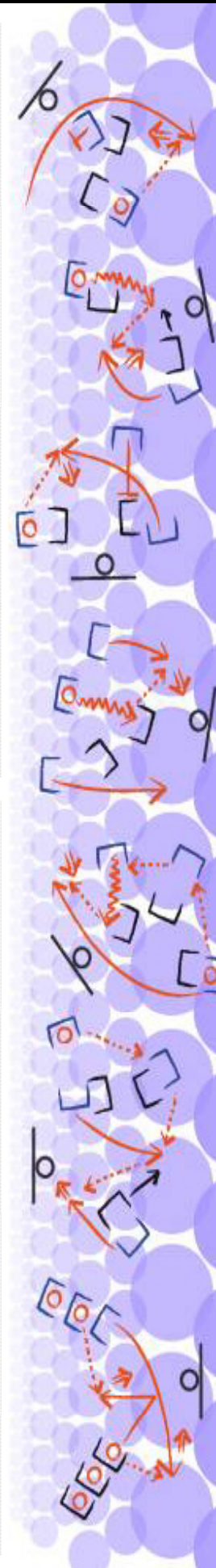
Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 3 passeurs.

- ♦ P1, P2 et P3 vont chercher à faire travailler A, B, C et D en s'échangeant régulièrement le ballon. A et B peuvent se déplacer dans la zone réservée en occupant toujours les positions de poste bas et de poste haut. Ils peuvent jouer entre eux à base d'écrans inverses pour se démarquer et recevoir une passe de P1, P2 ou P3 en poste bas, en poste haut ou à l'intérieur de la zone réservée.
- ♦ C et D défendent en contestation de passe ou de déplacement.



Variantes :

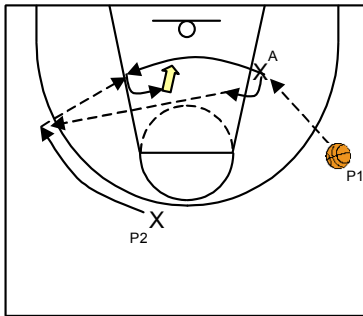
C et D peuvent défendre en utilisant différentes options : défense devant et face à la balle sur poste bas côté ballon ; changement défensif sur écrans inverses entre 2 postes bas symétriques ; aide sur poste bas lorsque que le défenseur côté ballon passe devant son joueur.



Objectif : Perfectionnement relation extérieur - intérieur

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

- ♦ P1 passe à A en position de poste bas ; A pivote ou enroule en dribblant puis effectue une passe de renversement sur P2 qui se déplace le long de la ligne à 3 points (secteur 2 → secteur 3) ;
- ♦ Après sa passe, A coupe au poste bas opposé, prend la position préférentielle et reçoit une passe de P2 ; dès réception du ballon, A pivote et tire.



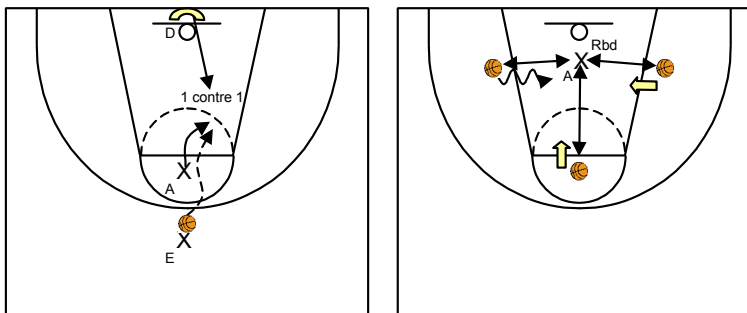
Variantes :

- ♦ On peut rajouter un défenseur sur A et éventuellement sur P1 et P2 ;
- ♦ il est possible de jouer tout à fait symétriquement avec P1 ou P2 (passe de renversement aussi bien sur P1 que P2).

Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et la perception

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ L'entraîneur se trouve dos au poste bas ; A placé derrière la ligne des lancer-francs face au panier ; D est sous le cercle face à A ;
- ♦ L'entraîneur fait rouler le ballon à gauche ou à droite de l'attaquant qui peut s'en emparer dès qu'il entre dans son champ visuel ;
- ♦ D n'a pas le droit de défendre avant que A n'ait touché le ballon ;
- ♦ A pour jouer le 1 contre 1 n'a le droit qu'à deux dribbles maximum.



Variantes :

- ♦ Si A éprouve trop de difficultés (prise d'information), il peut faire l'exercice suivant : prendre des ballons à terre (poste haut, poste bas), pivoter, tirer (en suspension, en course), puis prendre le rebond et remettre le ballon à sa place avant de changer de spot.