

Amélioration de l'anticipation

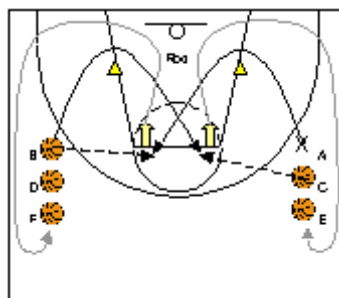
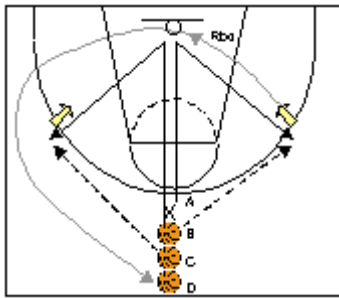
Exercice 1 : L'anticipation dans les tirs extérieurs

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (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, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée, etc.
....
- ♦ **Remarque :** le joueur qui se démarque demande le ballon en ouvrant ses mains au passeur et en accrochant son pied intérieur près du plot, ce pied lui servant de pied de pivot (engager).

Variantes :

- ♦ le tireur ne stoppe pas le remplacement de son 2ème pied comme s'il allait tirer, mais continue son pivoter pour enchaîner : feinte de tir - départ croisé - tir en suspension ;
- ♦ le futur tireur attrape le ballon pendant un saut rasant tel qu'il se réceptionne ballon en mains avec une pose d'appuis simultanée, pieds placés prêt à enchaîner le tir (orientés face au cercle).
- ♦ on peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas.

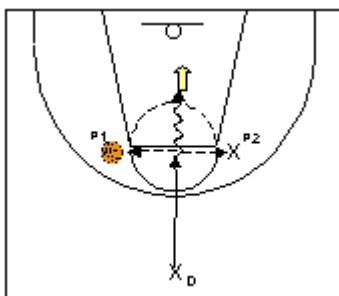


Exercice 2 : Vitesse de réaction et anticipation

Consignes : 2 passeurs avec un ballon, 1 défenseur.

- ♦ P1 et P2 échangent des passes ; D tente l'interception et enchaîne avec un tir en course. D ne peut pas modifier le rythme de sa course et doit tenter l'interception avant la 5ème passe.

Rotations : 5 répétitions par joueur.

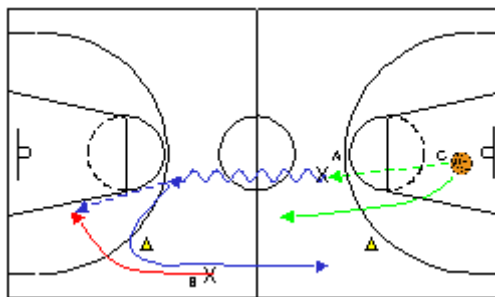
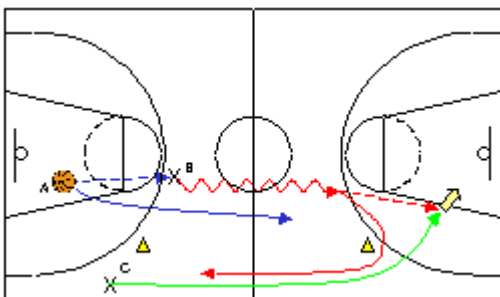


Exercice 3 : Amélioration de l'anticipation (ballon-partenaire)

Consignes : Travail sur demi-largeur de terrain ; groupes de 3 joueurs ; 1 ballon pour 3.

- ♦ A passe à B dans le couloir central ; C court le long de la ligne de touche, reçoit de B, tire (en course ou en suspension), puis prend son rebond ; pendant l'action de C, A prend la place de B (à l'extérieur de la ligne à 3 pts) et B se place dans le couloir latéral après sa passe, et on recommence (3 passages = 1 tir par joueur).

Variantes : deux groupes de 3 joueurs fonctionnant simultanément peuvent faire un concours sur X paniers marqués (course poursuite).



Exercice 4 : Amélioration de l'anticipation (ballon-partenaire)

Consignes : Groupes de 4 joueurs, 1 ballon pour 4.

- ◆ A passe à B dans le couloir central ; C et D courent le long de la ligne de touche ; C reçoit de B, tire (en course ou en suspension) et D prend le rebond ; pendant l'action de C et D, A prend la place de B (à l'extérieur de la ligne à 3 points) et B se positionne dans le couloir latéral après sa passe ; après son tir, C coupe la raquette et se place dans le couloir latéral opposé, et on recommence.
- ◆ 4 passages = 1 tir par joueur.
- ◆ Durée et récupération en fonction des objectifs physiologiques.

