

Perfectionnement de l'adresse du joueur intérieur

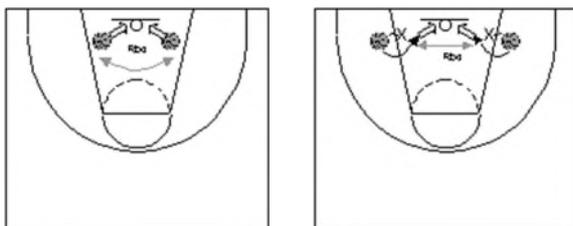
Exercice 1 : Travail du tir à proximité du panier

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, pivoté engagé, feinte de tir, départ croisé et tir ;
 - 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.



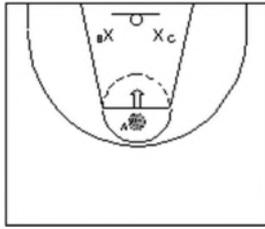
Exercice 4 : Travail du tir du joueur intérieur après rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

....

- ♦ A, en possession du ballon, tire un lancer-franc. Celui qui récupère le ballon au rebond shoote 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) ;
- ♦ celui qui réussit à marquer 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).



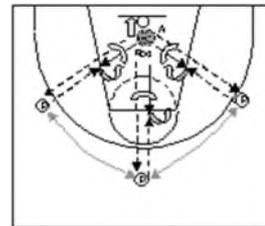
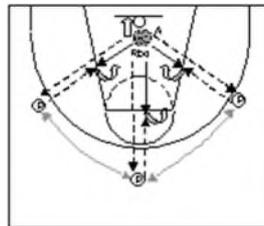
Exercice 5 : Travail du tir après réception dos au panier

Consignes : 1 attaquant avec 1 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.

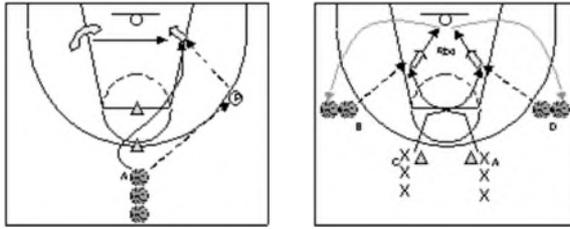
...

- ♦ 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.



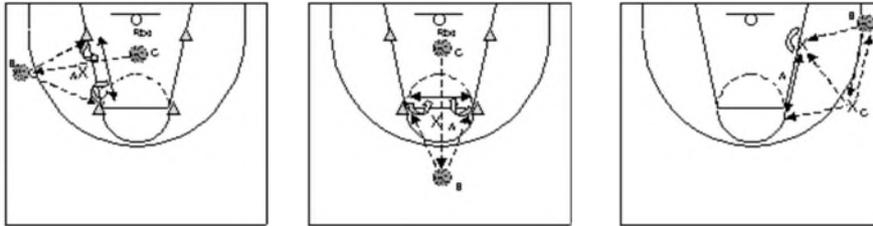
Exercice 7 : Travail du tir en situation de poste bas et de poste haut

Consignes : 1 tireur, 1 passeur, 1 rebondeur, 2 ballons, 2 plots.

....

- ♦ A passe à B qui demande alternativement le ballon en position de poste bas ou de poste haut au niveau de chacun des plots ;
- ♦ C assure le rebond ;
- ♦ Dès que A passe à B, C passe le 2ème ballon à A avant d'assurer le rebond ;
- ♦ On fixe un objectif soit au niveau des tirs tentés, soit au niveau des tirs réussis.

Variantes : on rajoute un passeur et un défenseur ; l'objectif est alors d'obtenir le ballon dans les meilleures conditions en fonction de la position du défenseur (les 2 passeurs échangent si nécessaire la balle) puis de trouver le tir le plus adapté en fonction de la réaction du défenseur.



Auteur : J.P. De Vincenzi

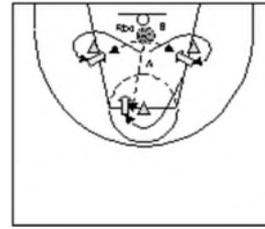
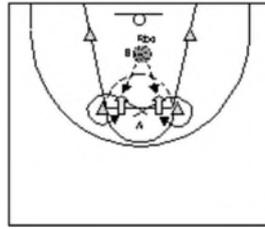
Exercice 8 : Travail du tir après réception face au panier

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

....

- ♦ Les plots sont positionnés en situation haute et/ou basse aux abords de la zone réservée ;
- ♦ A contourne alternativement chacun des plots en faisant un déplacement en forme de 8 ;
- ♦ A reçoit, au niveau de chaque plot, le ballon de B qui assure le rebond après le tir de A.

Variantes : A tire successivement des endroits suivants : poste haut, poste bas, poste bas opposé, puis à nouveau poste haut. B assure le rebond après chaque tir et passe le ballon à A au niveau de chaque plots (A contourne systématiquement les plots).



Auteur : J.P. De Vincenzi

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 enchaîne un tir en suspension.

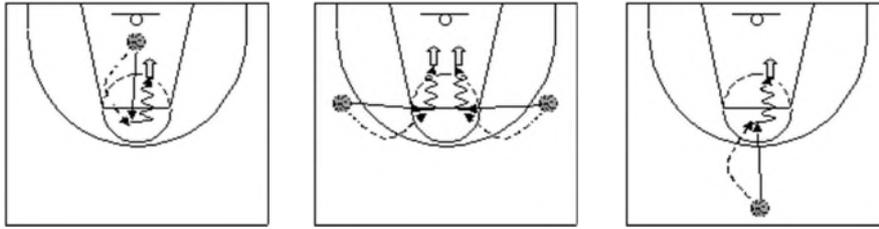


Exercice 10 : Travail du tir en course depuis le poste haut

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'arrange 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.

