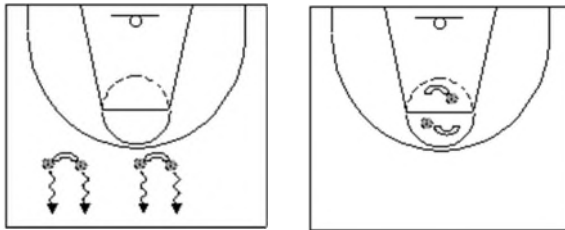


Travail par poste : le meneur

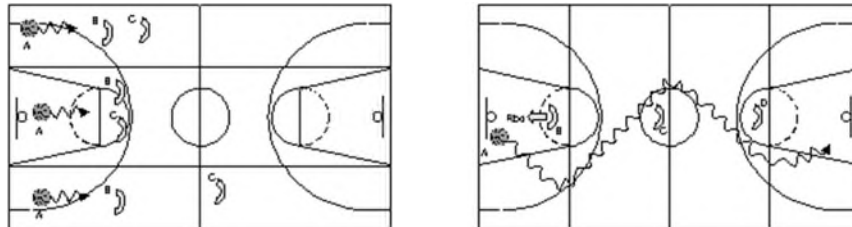
Exercice 1 : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

- ♦ 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.
- ♦ Exercice 3 : 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.



Exercice 2 : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

- ♦ 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).



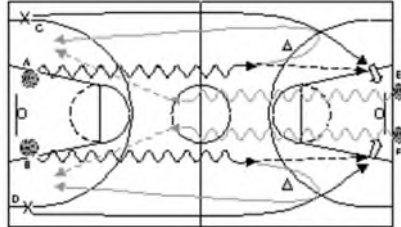
Exercice 3 : Perfectionnement de la relation meneur-ailier

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).



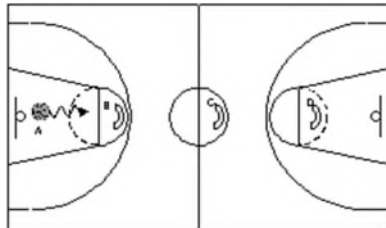
Exercice 4 : Perfectionnement du dribble de protection

♦ **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.



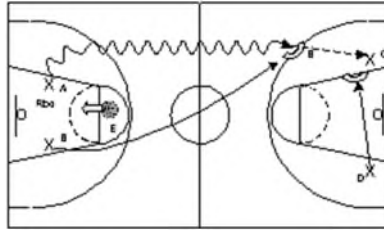
Exercice 5 : Organiser le jeu et assurer la première passe

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.).



Exercice 6 : Améliorer la vision périphérique dans les passes

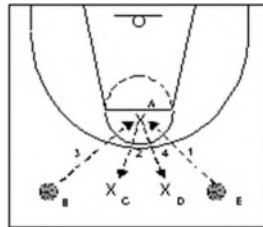
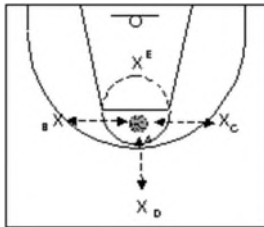
♦ **Exercice 1** : 1 attaquant sans ballon entouré de trois passeurs avec ballons. Suivant la consigne de l'entraîneur (placé dans le dos de A), B, C ou D vont faire une passe à A qui leur rendra immédiatement le ballon. A doit utiliser sa vision périphérique pour savoir de quel côté viendra la passe.

Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ D ⇒ A.

.....

♦ **Exercice 2** : 1 réceptionneur 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 réceptionneur (A). Le réceptionneur ne peut pas rendre le ballon au passeur qui lui a envoyé.

Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ D ⇒ E ⇒ A.



Exercice 7 : 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.

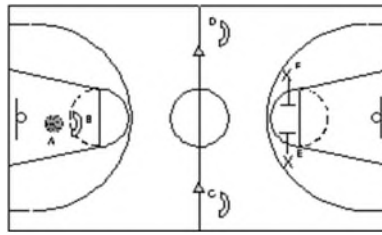
♦ Si A passe dans le couloir central, A peut utiliser E ou F (surnombre offensif à 3 contre 1) comme joueurs-écrans pour jouer le 1 contre 1 face à B.

Rotations : A ⇒ C ⇒ E

et

B ⇒ D ⇒ F

.



Exercice 8 : Perfectionnement du tir du meneur de jeu

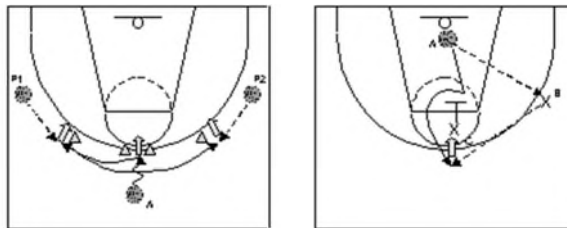
♦ **Exercice 1** : 1 attaquant avec ballon, 2 passeurs avec ballon, 1 rebondeur, 4 plots. A part en dribble de la ligne médiane et va tirer en suspension devant les plots. A va ensuite vers P1, reçoit la balle au niveau du plot et tire. Pour terminer, A se dirige vers le dernier plot, reçoit le ballon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



Exercice 9 : Amélioration de la vision de jeu (prise d'informations)

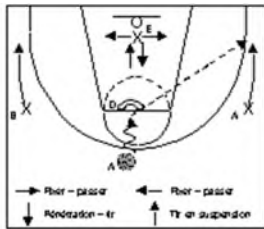
Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers), 1 défenseur.
.....

♦ 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.



Exercice 10 : Perfectionner la passe sous pression défensive

♦ **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.



Exercice 11 : Perfectionner le jeu de passes du meneur de jeu

♦ **Exercice 1** : 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.
.....

♦ **Exercice 2** : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 intérieurs), 2 défenseurs. A doit passer à B ou C et trouver l'angle de passe ouvert par la défense, en se déplaçant soit vers B, soit vers C. A devra utiliser tous les types de passes : arrêté, direct, à terre, dans la course, dans le dribble, au-dessus de la tête, etc.

Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A.

