

Aspects techniques spécifiques

♦ Une fois que les approches de la cible, de face, en dribble à 45° ou en ligne de fond, se concrétisent par un tir en course globalement maîtrisé, aussi bien à droite qu'à gauche et que le joueur dispose d'une bonne maîtrise des appuis, l'amélioration des lâchers de balle et de leurs variations peut être envisagée. Ensuite, ce sera aux joueurs d'apprendre à utiliser cette gamme de tirs en situation d'opposition.

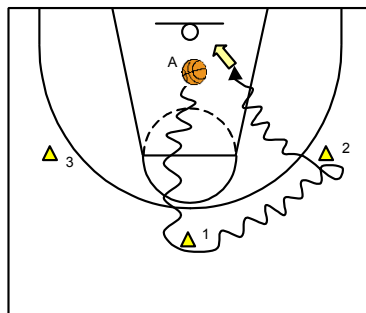
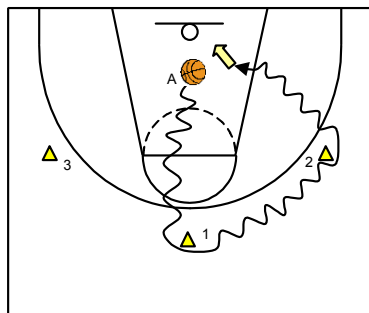
La variation des lâchers de balle

- ♦ **le double pas classique** : un grand pas, un petit pas d'impulsion et lâcher de balle suivant la situation.
- ♦ **le power lay-up** : tir en puissance, le porteur coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral. Il se présente balle à l'épaule, avec les appuis et les épaules face à la planche. Le lâcher se fait haut avec la main forte.
- ♦ **le tir en appui** : le tireur lâche le ballon sur le premier appui (à gauche main droite, à droite main gauche). Le tir s'effectue avec la main sous le ballon, mais on peut varier les lâchers.
- ♦ **le lay-back** : le tireur passe sous le cercle et tire en arrière avec la main extérieure (main gauche à gauche et main droite à droite). Pendant la réalisation du tir, le joueur effectue une rotation vers le centre du terrain (il tourne ses épaules vers le panier opposé).
- ♦ **le tir crochet** : après un changement de direction, le joueur effectue un dribble et réalise un double pas. Le tir n'est pas un bras roulé, il s'assimile presque à un lay-up oblique.

Objectif : Perfectionnement des différents lâchers de balle

Consignes : 1 ballon par joueur, 3 plots.

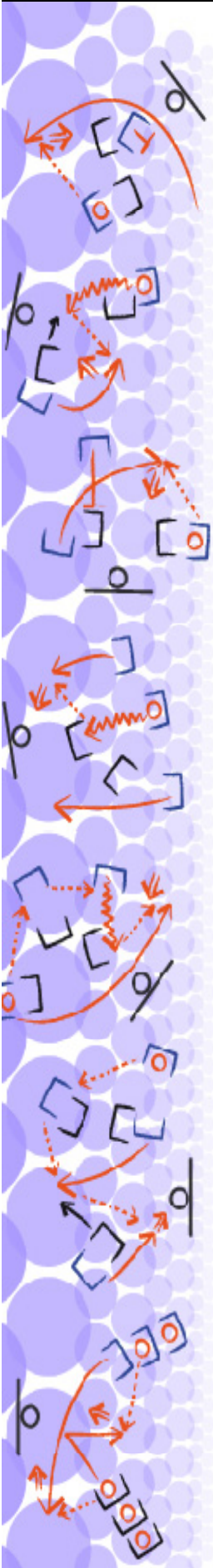
- ♦ Les joueurs sont placés en colonne derrière la ligne de fond.
- ♦ A dribble, contourne les plots 1 et 2 pour effectuer un tir en course côté droit, récupère son ballon, contourne les plots 1 et 3 pour effectuer un tir en course côté gauche, puis récupère son ballon, contourne le plot 1 pour effectuer un tir en course de face.
- ♦ A chaque série de 3 tirs, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).



Variantes :

- ♦ augmenter le rythme (1 seul dribble après les plots 1, 2 ou 3) ;
- ♦ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;
- ♦ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.

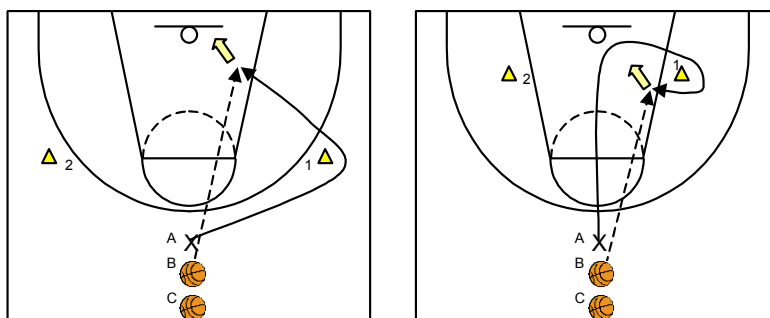




Objectif : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1^{er}), 2 plots.

- ♦ A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon. C passe à B qui tire, etc.
- ♦ A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés)



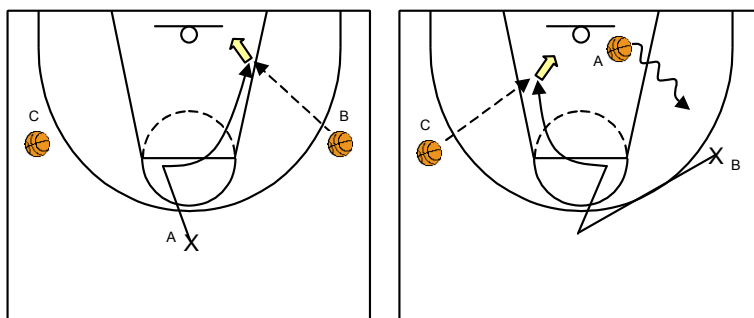
Variantes :

- ♦ même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire.
- ♦ le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer

Objectif : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 3 joueurs au minimum, 2 ballons.

- ♦ A fait un aigouflage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.
- ♦ A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aigouflage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.
- ♦ B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aigouflage en tête de raquette, etc.



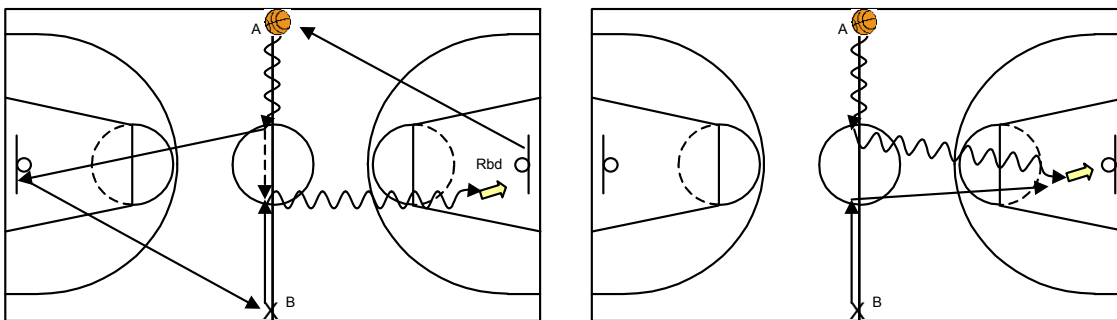
Variantes : le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

♦ **Exercice 1 :** A et B vont toucher le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

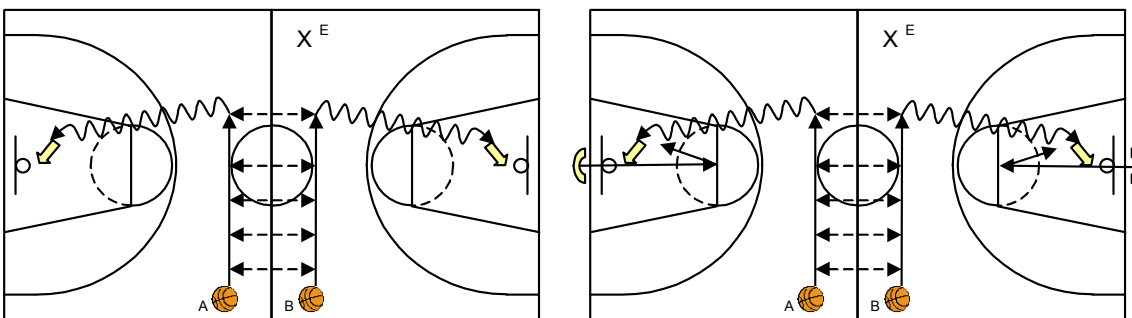
♦ **Exercice 2 :** Les 2 premiers joueurs vont toucher le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.



Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

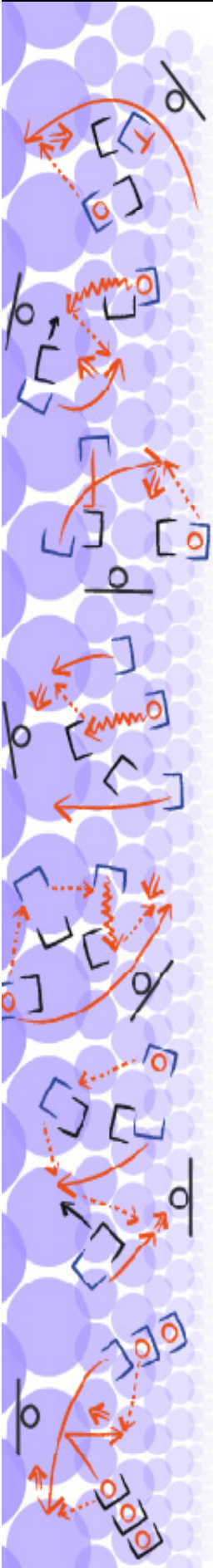
Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons.

♦ A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes (A à terre et B directe). Au signal de l'entraîneur, chaque joueur part de son côté faire un tir en course. Le joueur qui gagne est celui qui marque le premier.



Variantes : on rajoute un défenseur sous chaque panier; au signal de l'entraîneur, ce dernier doit toucher la ligne des lancer-francs avant de défendre.

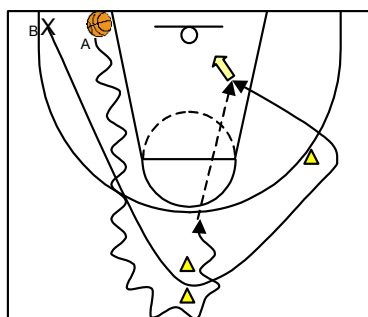




Objectif : Tir en course après passe et déplacement court

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

- ♦ Au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner les plots situés près du rond central (A contourne en dribblant le plot le plus éloigné, B en courant le plot le moins éloigné). B va ensuite contourner le plot situé dans l'aile opposée, puis reçoit le ballon de A et tire en course.



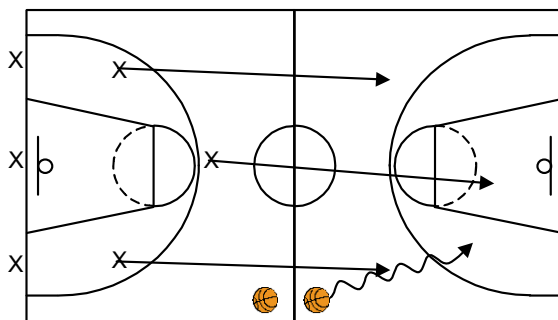
Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.

- ♦ A tour de rôle, un porteur de balle se retrouve dans une situation de 1 contre 0 et doit tenter un tir en course, poussé par 3 adversaires en repli défensif. Le retour s'effectue en 3 contre 1 avec obligation de conclure par un tir en course.



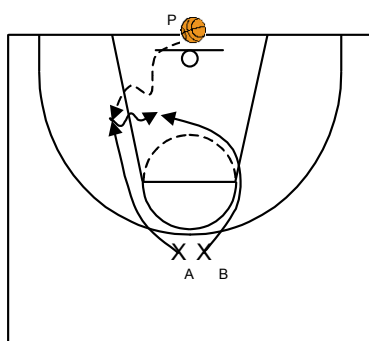
Rotations : l'attaquant qui prend le tir (ou qui fait la mauvaise passe) dans le 3 contre 1 change de rôle avec le défenseur (qui est le porteur de ballon initial).

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 2 joueurs dos à dos et face aux lignes de touches, sur la partie supérieure du cercle des lancers-francs ; 1 passeur avec ballon.

♦ Au signal, l'entraîneur lance le ballon à droite ou à gauche. Le joueur côté ballon devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant se saisit de la balle et doit marquer en course. Le défenseur doit contourner le cercle avant de défendre sur l'attaquant. Jouer jusqu'à marquer.

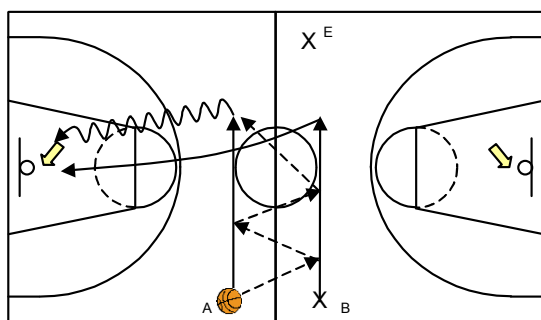
Rotations : L'attaquant devient passeur, le passeur et le défenseur recommencent le duel.



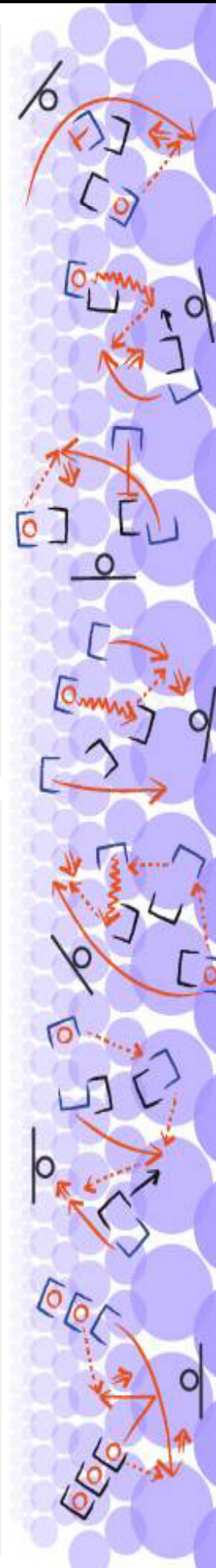
Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

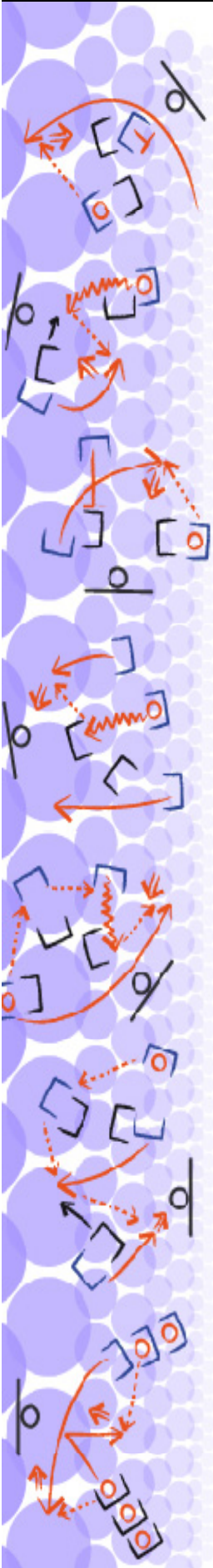
Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

♦ A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.



Rotations : A et B échangent leurs rôles.



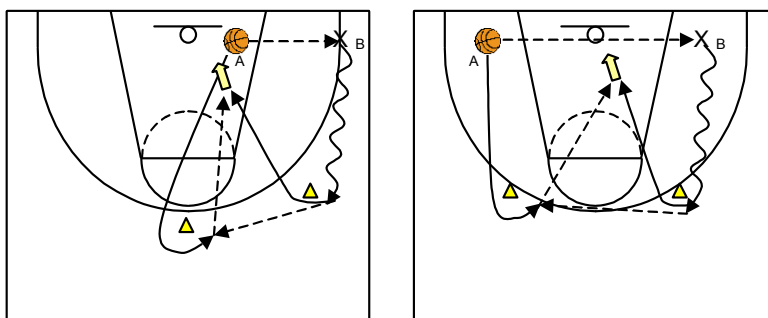


Objectif : Tir en course après passe et déplacement court

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

♦ A passe à B et va contourner un plot placé dans l'axe panier-panier. B dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que A. B passe à A et se démarque en coupant vers le panier. A fait la passe à B qui tire.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.



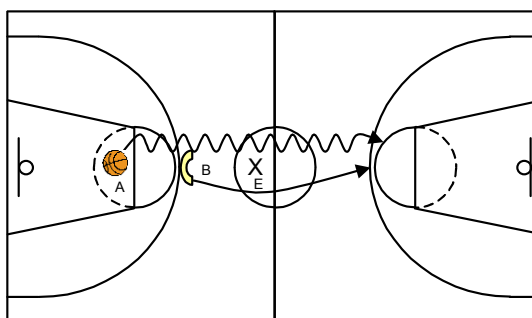
Variantes :

- ♦ Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).
- ♦ Evoluer dans les couloirs latéraux et centraux.

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

- ♦ B se positionne sur la ligne à trois points face à l'entraîneur qui est dans le rond central. A se positionne avec un ballon sur la ligne des lancer-francs, derrière B.
- ♦ L'attaquant sprinte en dribblant vers le panier. Le défenseur ne peut intervenir que lorsque l'attaquant apparaît dans son champs de vision.



Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.).