



Exercice 2 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

W Criss-cross à 3 joueurs :

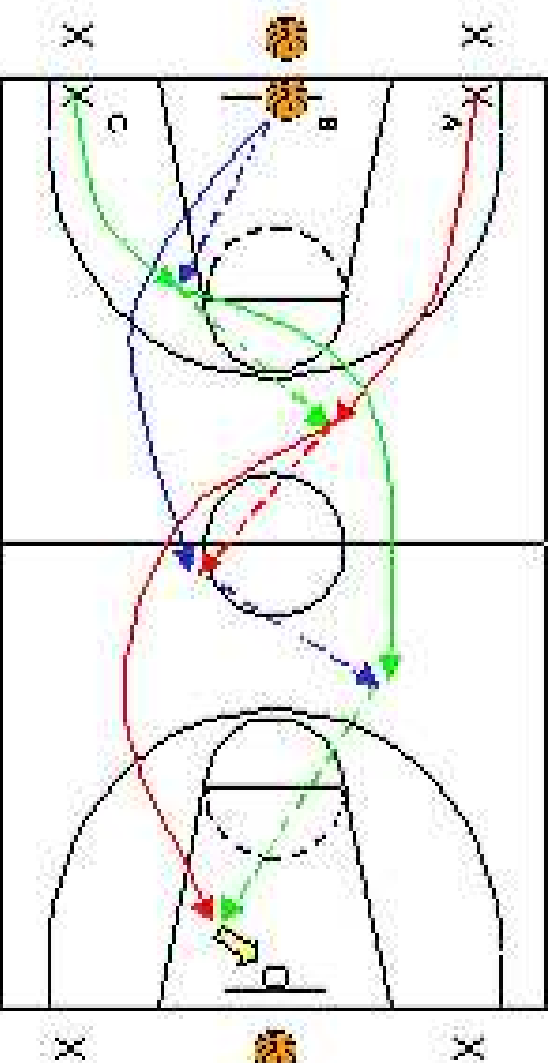
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
- A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
- B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
- etc.....

Remarque : après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

Variantes :

W Travail par vagues ou en aller-retour.

W Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.

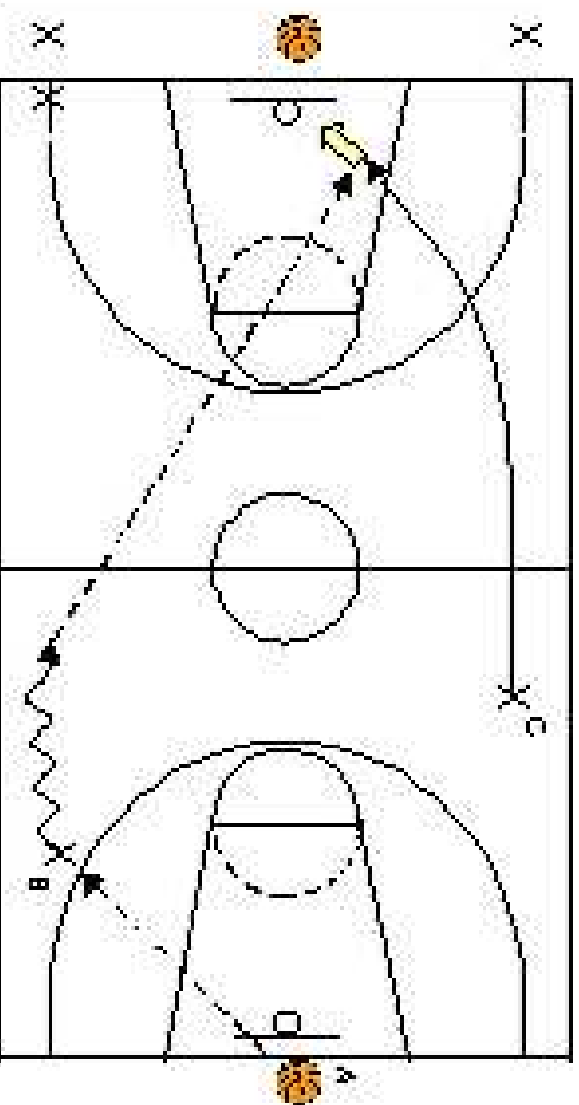
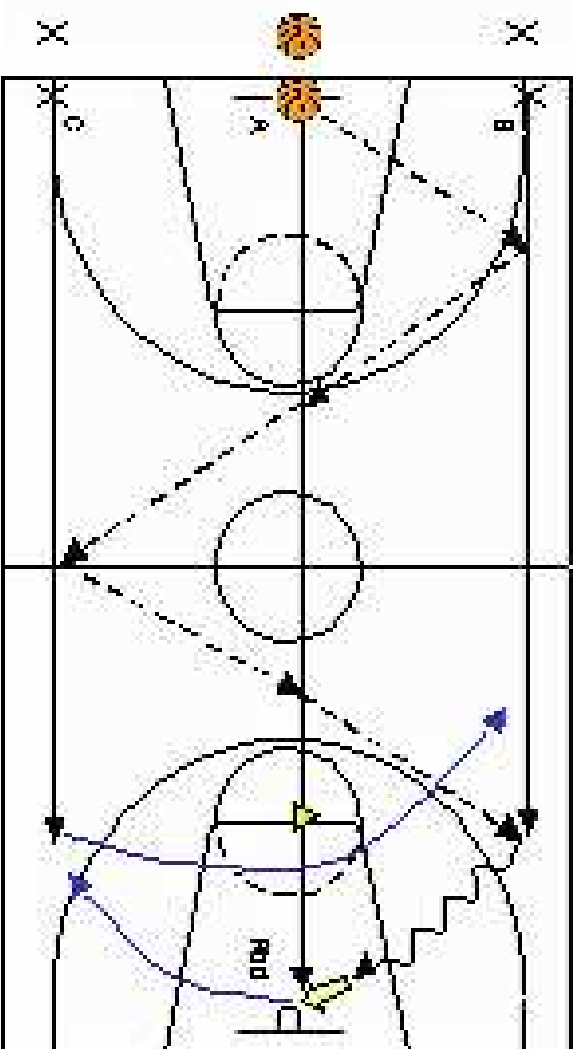




Exercice 3 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

W Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe coupe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.



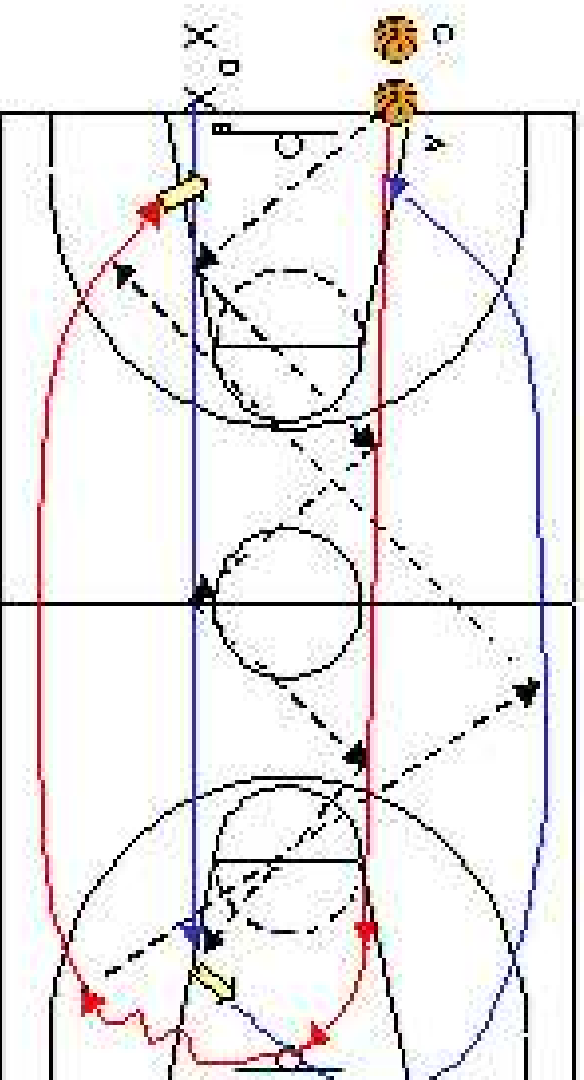


Exercice 4 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

W A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

Remarque : les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête.



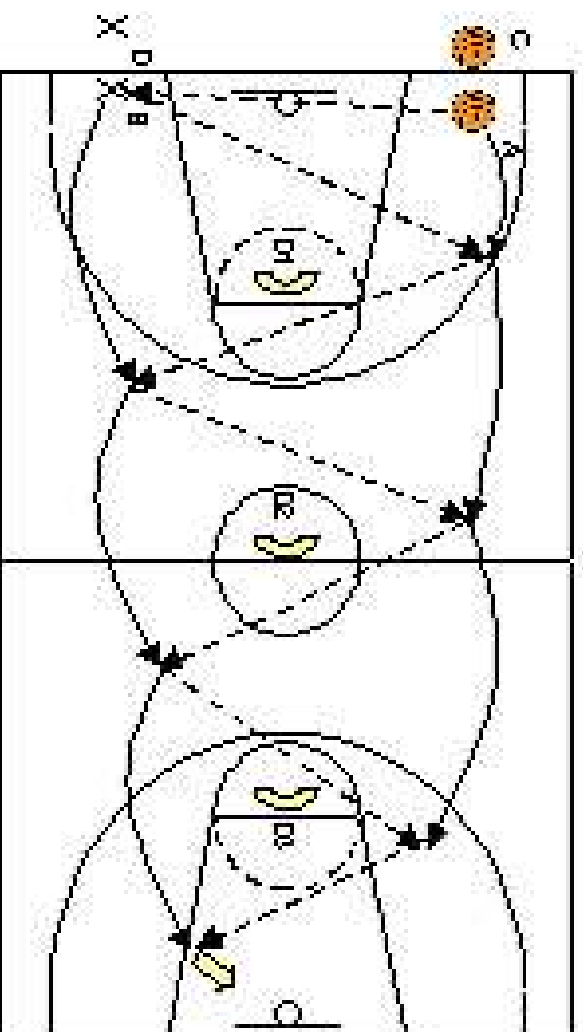


Exercice 5 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles.

W D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ;
W A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).

Rotations : B à A à D3 à D2 à D1 à B.



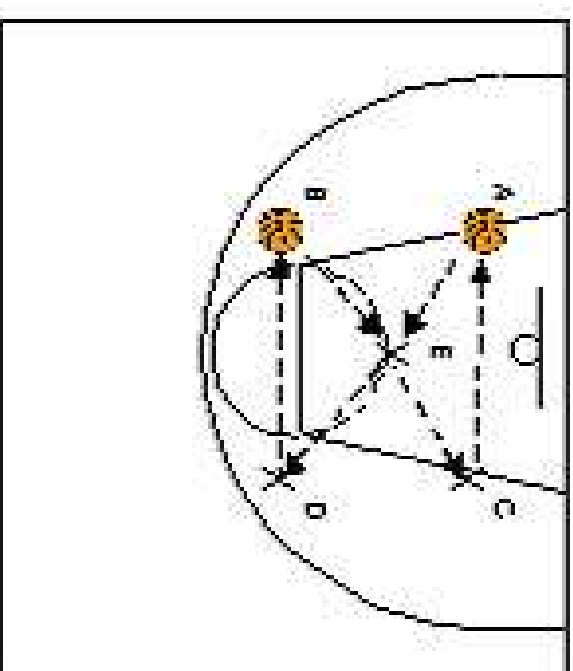
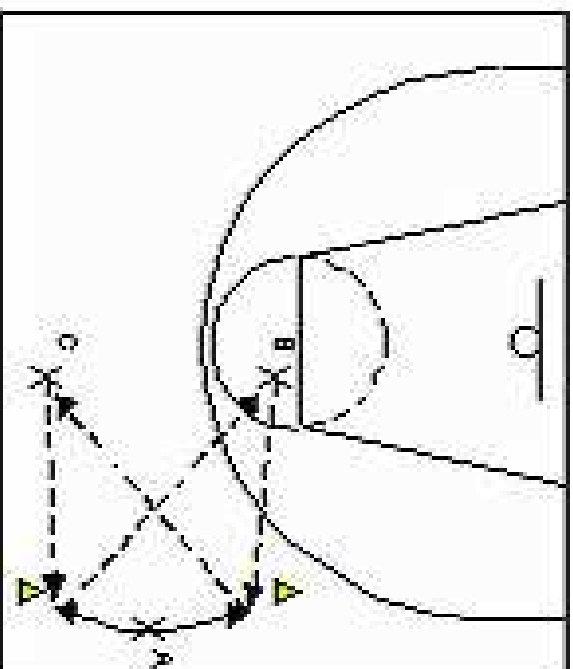


Exercice 6 : Enchaînement de passes en mouvement

W Exercice 1 : Groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots. Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables.

Variantes : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.

W Exercice 2 : 5 joueurs, 2 ballons. Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence.



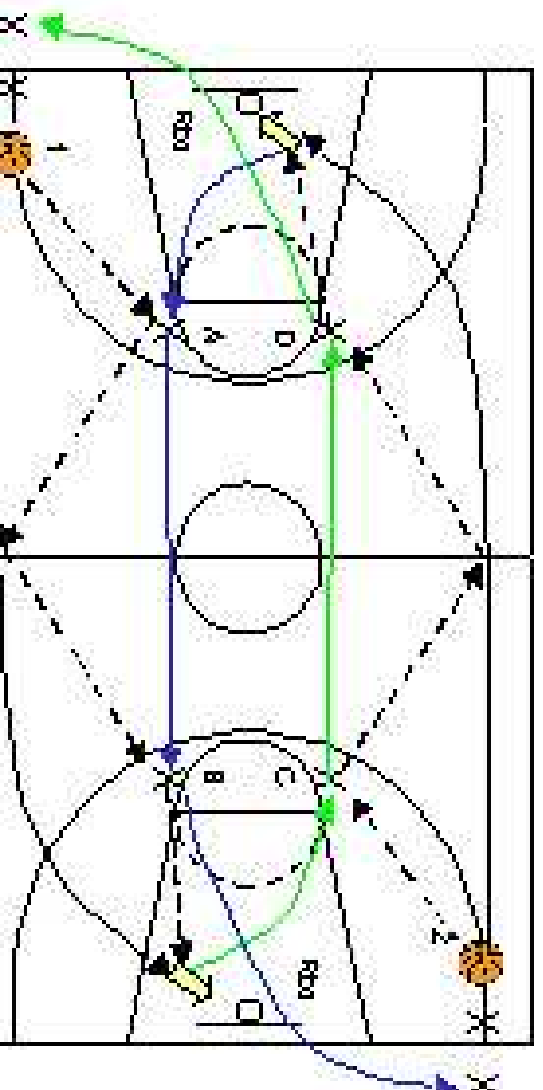


Exercice 7 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

W Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au premier passeur, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur qui lui remet pour qu'il tire en course.

Rotations : le 1er passeur remplace le 2ème ; le 2ème récupère le rebond, fait la passe au suivant de l'autre colonne et va faire la queue. Le tireur devient 1er passeur de l'autre côté de l'axe. Travail en continuité.





Exercice 8 : Perfectionnement de la passe à 2 mains au dessus de la tête

Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

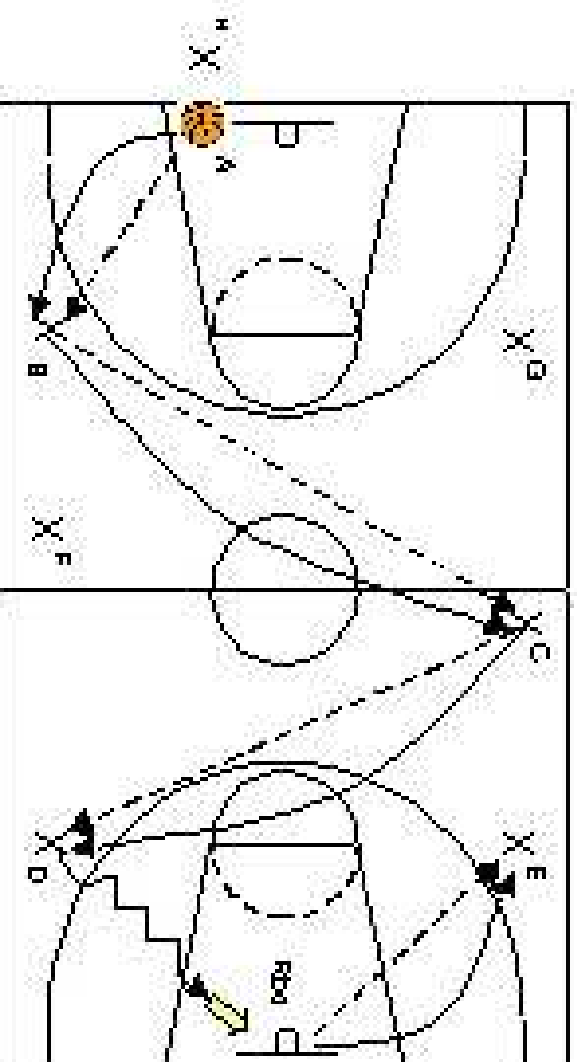
W chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon transversalement et suit ce dernier (passe à deux mains au dessus de la tête);

W A passe à B qui passe à C, etc.

W A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose ; B remplacera C et ainsi de suite.

W D, après avoir tiré, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.

Variantes : on peut rajouter un 2ème ballon ; dans ce cas H commence l'exercice lorsque D déclenche son tir.





Exercice 9 : Enchaînement de passes en mouvement

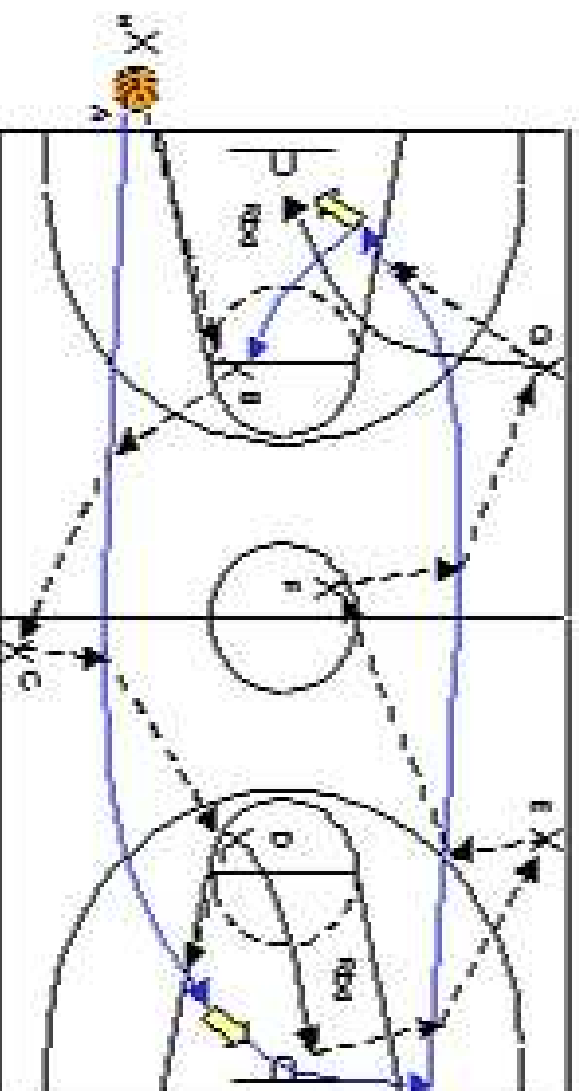
Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

W A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.

W Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;

W Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.

Rotations : Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2ème passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne (après rebond et passe à H) ; A prend la place de B.



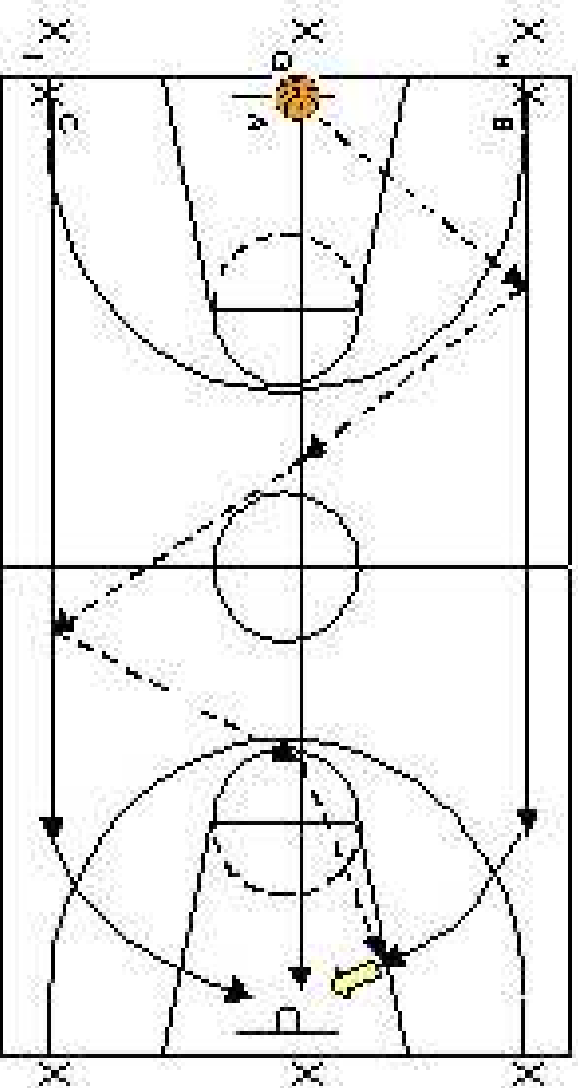


Exercice 10 : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

W Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).

Variantes : lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer).





Exercice 12 : Perfectionnement de la passe baseball

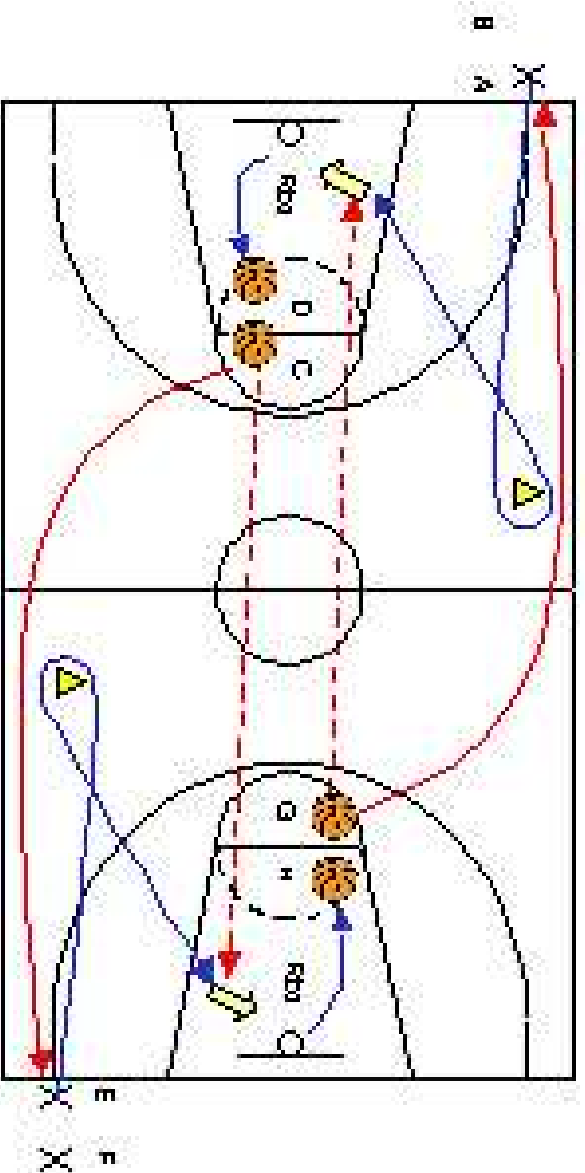
Consignes : 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

W A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;

W Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.

Variante : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

Remarque : il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur.

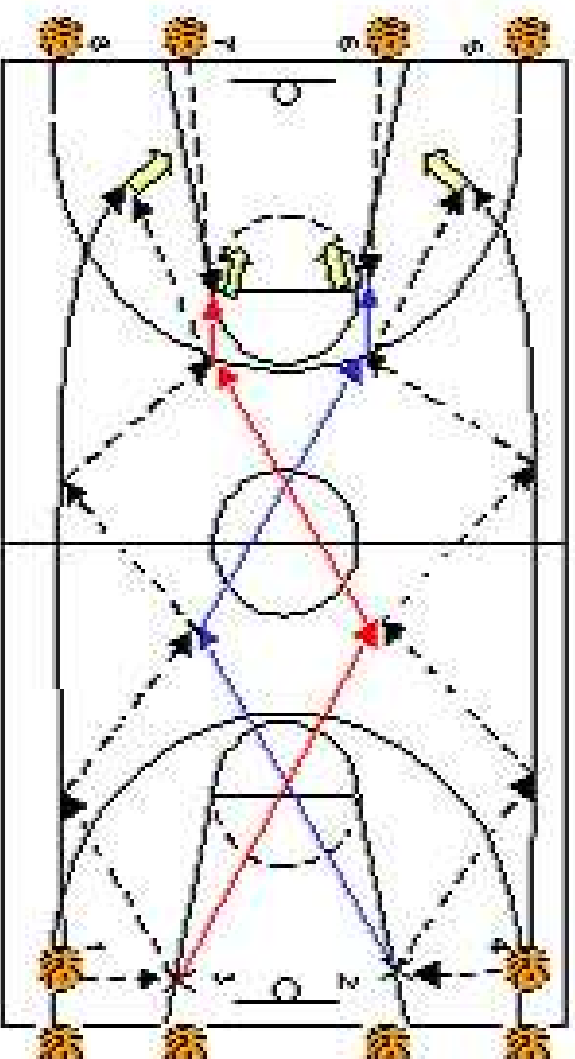




Exercice 13 : Dissociation membres Inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

W Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur des couloirs latéraux. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante. Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts (les 4 joueurs doivent démarrer simultanément). Travail en continuité.



Auteur : Josep Martin



Exercice 14 : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

W A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;

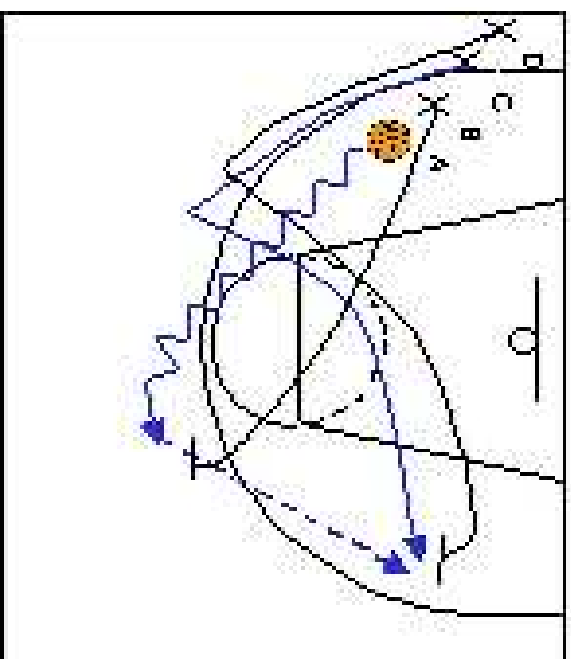
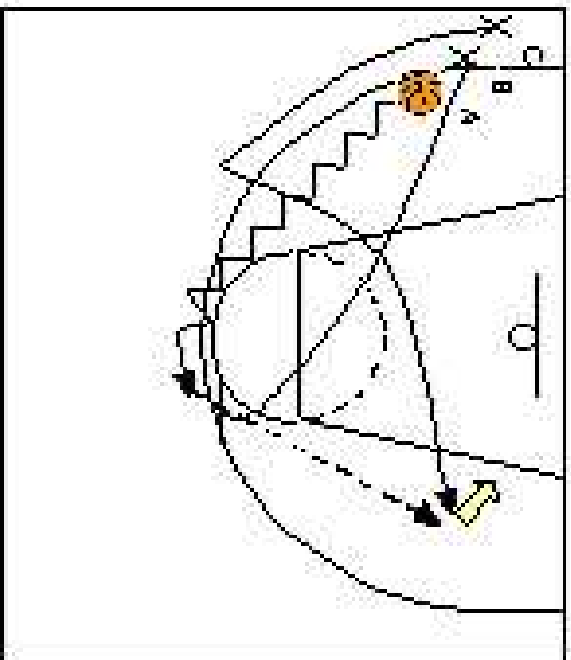
W C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;

W A passe à C qui tire en suspension.

Variantes :

W A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C.

W même exercice avec un défenseur D qui défend sur C.





Exercice 15 : Passe à un Intérieur face à une pression défensive

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

W un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A.

Rotations : 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation : B → C → A → D → D → A.

Variantes : 5 répétitions en attaque par joueur.

