

Séance basée sur le thème : contre attaque/jeu rapide – 12 joueurs

Séquence de physique également.

Echauffement :

3 C 0, finir par des lay-up.

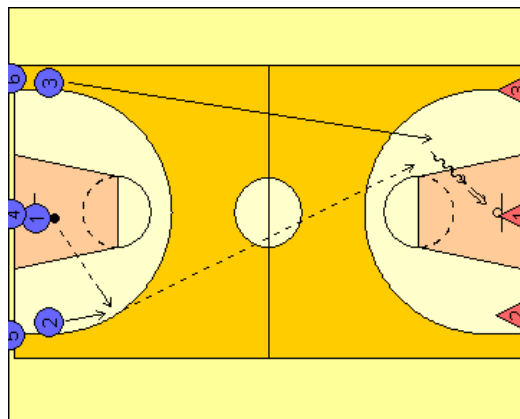
Avoir le chrono, locaux 0 – Visiteurs 50 points.

L'équipe représente les locaux

Lay-up marqué = 1 point pour les locaux

Lay-up raté = 5 points pour les visiteurs.

Objectif : gagner en 8' maximum ; en cas d'échec, sanction.



Avantage de l'exercice : Obliger les joueurs à être concentré dès le début de l'entraînement.

Exercice 1 :

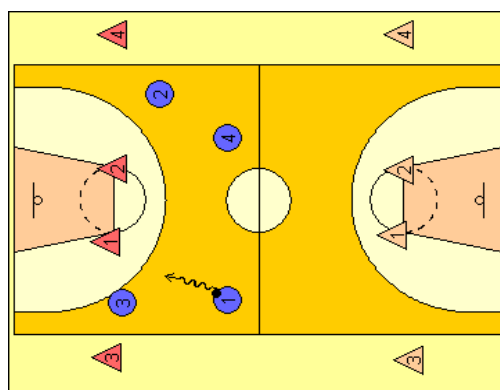
Avec 2 objectifs :

- Technico-tactique : Utiliser le surnombre.
- Physique : Préparer les joueurs pour l'exercice

4 C 2 en continuité.

Obtenir un tir pour un joueur seul.

Interdire les tirs dans la zone restrictive.



Evolution possible : 4 C 2 + 1 défenseur qui arrive lorsque le ballon passe une certaine zone. Chaque entraîneur adaptera en fonction du niveau des joueurs.

Exercice 2 :

4 groupes de 3 joueurs avec 1 ballon.

5 : Intérieur

1 : Meneur

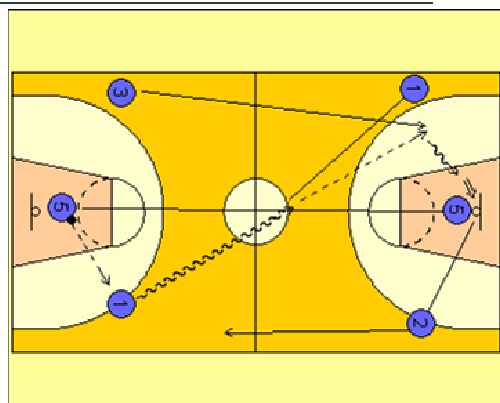
3 : Ailier

I reb + passe à M

M Utilise 3 dribbles max et passe à A qui marque en Lay-up.

Travail sur 2 Allers/retours. Pendant la durée des 2 AR, chaque joueur garde le même rôle. Faire 3 ou 6 passages pour que chaque joueur passe à tous les rôles.

Avec la Nationale 3, je faisais 3 passages avec 2 AR + 3 passages avec 3 AR.

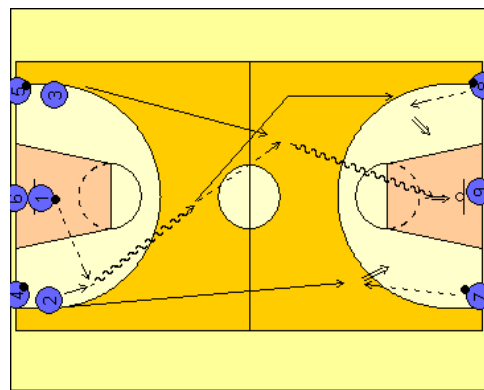


Exercice 3 : Tir

3 C 0 avec les 3 joueurs qui tirent.

1. Tir à 3 points
2. Tir à 2 points extérieur Zone restrictive.
3. Tir en Lay-up

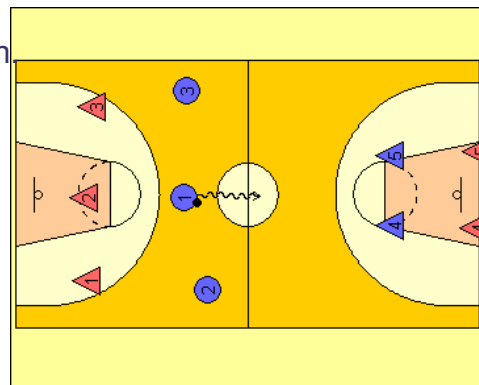
Sur 7', chaque équipe doit marquer un maximum de triple (faire 3 sur 3).



Exercice 4 : Faire 2 équipes de 6 afin de faciliter la rotation

3 C 2 à l'Aller, les 5 joueurs repartent contre les 3 défenseurs à l'opposé.
Les 3 défenseurs repartiront contre 2 défenseurs.

Mettre en place un mouvement de contre attaque.
Lors de l'élaboration des équipes, chaque joueur doit connaître son rôle.



Exercice 5 :

5 C 5 + 1 joueur à environ 2 mètres derrière la ligne de fond (sur le schéma il est sur le côté)

Chaque tireur (panier marqué ou non).
Doit aller taper dans la main de son partenaire avant qu'il puisse rentrer sur le terrain.

Objectifs :

1. Transition défense – attaque et utiliser le surnombre, marquer en 5 C 4 si possible.
2. Si le surnombre n'a pas été joué, les joueurs doivent s'adapter en fonction des joueurs sur le terrain. En effet, avec les rotations, un équipe peut avoir 3 Ext + 2 Int et l'autre 4 Ext – 1 Int.

Faire pour finir un match :

- Si panier sur contre attaque ou surnombre.
- L'équipe aura droit à une 2^{ème} possession SI LE JOUEUR QUI A MARQUE EN CA CONVERTIT UN LF.
- Tous les points comptent.

Même exercice que le 3, variante sur les passes.
Travail plus proche de la réalité.

A. dribble et fait une passe au meneur en soutien.

B. Rotation Intérieur – Intérieur.

Faire si travail par poste, et si 12 joueurs :

- 4 meneurs/Arrière
- 4 Ailiers
- 4 Intérieurs

