



Jeux en petits groupes (Attaque) : Picks en Continu

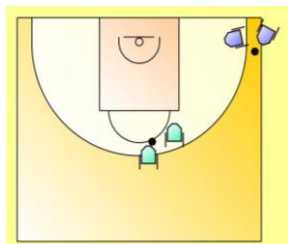


FIGURE 1

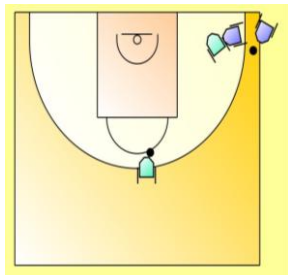


FIGURE 2

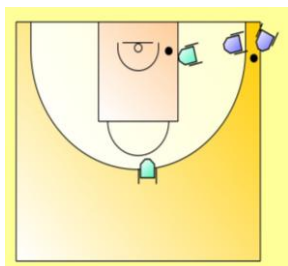


FIGURE 3

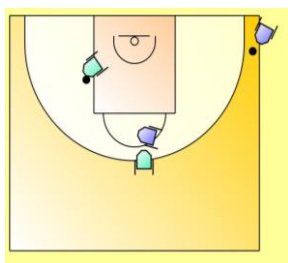


FIGURE 4

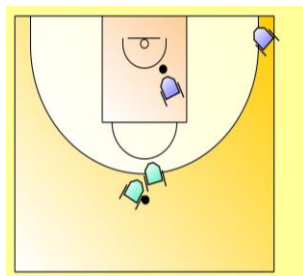


FIGURE 5

OBJECTIF : Pratiquer la mise en place d'un pick avec une position de force.

Mise en place : Groupes de quatre joueurs ou plus, installés dans un quart de terrain. Divisez les joueurs de manière égale en deux lignes. Il doit y avoir une ligne au T de la clé et l'autre dans le coin de la ligne de fond. (Figure 1)

Instructions :

1. Les deux premiers joueurs de chaque ligne n'ont pas de ballon, tous les autres en ont un.
2. Le joueur au T (vert) sans ballon met en place un pick vers le bas sur le joueur du coin (bleu) sans ballon (Figure 2).
3. Le joueur vert roule ensuite vers le panier, reçoit une passe depuis le T. Il lance et récupère son propre rebond puis revient derrière la ligne au T (figure 3).
4. Le joueur bleu sans ballon monte ensuite pour un pick vers le haut sur le joueur au T (vert) sans ballon (Figure 4).
5. Le joueur bleu roule vers le panier et reçoit la passe du coin bleu. Le joueur bleu lance et récupère son propre rebond puis retourne à la ligne de coin. (Figure 5)
6. Continuez pendant le temps imparti, puis changez de lignes et d'emplacements et répétez.
7. Changez de côté du terrain et répétez.

Règles de l'activité :

- Pour simuler une action de jeu, le joueur sur lequel le pick est fait doit changer l'angle de son fauteuil de manière aléatoire.
- Le picqueur doit utiliser une coupe en J pour arrêter son pick sur le chemin du défenseur.
- Le picqueur doit maintenir le pick pendant 2 secondes.
- Le picqueur doit rouler vers le panier en position de force.
- Fixez un temps, un nombre de picks ou un nombre de paniers réussis comme limite. Changez de ligne lorsque la limite est atteinte.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent feinter d'abord pour faire tourner le défenseur imaginaire qui les surveille.
- Les joueurs doivent reconnaître le joueur le plus éloigné du panier et son dos, et le communiquer.
- Les joueurs doivent utiliser une coupe en J et couvrir le chemin avec leur pick.
- Les joueurs doivent s'arrêter juste avant le contact pour éviter de se faire retenir.
- Les joueurs doivent établir et maintenir la position de force.

Variations :

- Demandez au défenseur pické de suivre momentanément l'attaquant pour ajouter de la pression sur le lancer, et d'ensuite aller faire son propre pick.
- Ajoutez un défenseur d'intensité bronze au centre de la clé.
- Placez les lignes à 45 degrés à droite et à gauche au-dessus de la ligne de trois points et réalisez des picks vers le milieu.

Mental :

- Reconnaître le joueur le plus exposé en fonction de l'exposition de son dos et de sa position qui est la plus éloignée du panier. Communiquez clairement vos intentions.
- Visualisez le chemin du défenseur à picker et couvrez-le avec l'axe du milieu de votre grosse roue. Utilisez des images mentales pendant le retour derrière la ligne pour planifier votre prochaine feinte.