



Layups : Layups en Ruche

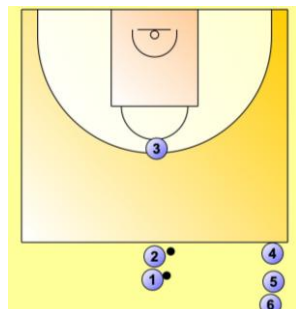


FIGURE 1

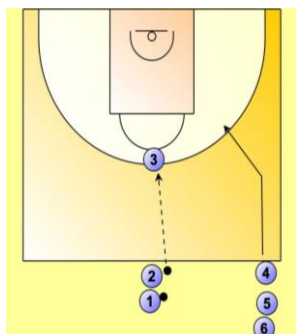


FIGURE 2

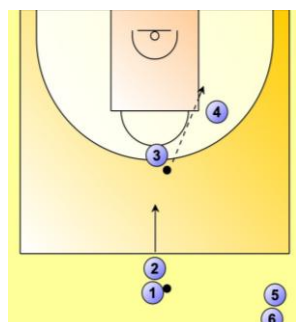


FIGURE 3

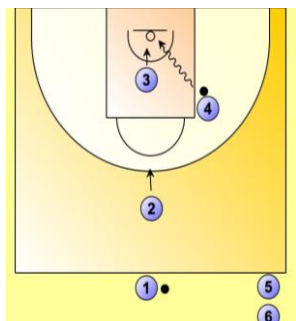


FIGURE 4

OBJECTIF : Réussir des layups en recevant une passe en mouvement, ainsi que de bien passer, communiquer et récupérer les rebonds.

Mise en place : Une ligne de joueurs au centre du terrain chacun avec un ballon, un joueur en option en haut de la clé, et une ligne de lanceurs de layups démarrant sur le côté droit. (Figure 1)

Instructions :

1. Le joueur de la ligne centrale passe au joueur en option alors que le lanceur de layups commence à sprinter vers le panier (figure 2).
2. Le joueur en option fait la passe au lanceur de layups qui est en mouvement, puis le suit pour récupérer le rebond. (Figure 3)
3. Le joueur de la ligne centrale qui a passé suit le ballon et devient le prochain joueur en option.
4. Lorsque le layup est récupéré par le joueur en option, il fait une passe vers l'extérieur au lanceur qui s'est déplacé pour être en option de transition (outlet).
5. Le rebondeur sprinte ensuite derrière le joueur en outlet. (Figure 4)
6. Dès que le ballon est récupéré, le prochain joueur de la ligne centrale peut passer, et le prochain lanceur de layups se dirige vers le panier.
7. Le joueur en outlet dribble pour devenir passeur de la ligne centrale, et celui qui a récupéré le rebond sprinte pour devenir lanceur de layups.

Règles de l'activité :

- Les passes doivent être en hauteur, sauf indication contraire (par exemple, passes crochets seulement).
- On peut se fixer un objectif à atteindre (par exemple 10 paniers réussis), puis passer au côté gauche, puis au milieu.

Points clés pour les entraîneurs :

- Communication - « Lancer », « Ballon », « Outlet », le nom du receveur lors des passes, etc.
- Les passes doivent être dans les airs et devant le lanceur de layups qui est à pleine vitesse.
- La passe d'outlet doit être rapide et précise.

Variations :

- L'exercice peut être effectué avec plus ou moins de joueurs.
- La ligne centrale commence avec un ballon en moins, permettant ainsi au joueur en outlet de passer à un joueur de la ligne centrale sans ballon.
- Ajoutez un défenseur d'intensité bronze pour rendre les passes plus difficiles.
- Introduisez un angle de 60 degrés pour travailler les layups par en dessous.
- Étendez l'exercice à tout le terrain et déplacez les lignes et le joueur en option plus loin du panier.
- Variez l'activité en ayant un groupe à chaque extrémité du terrain et en changeant de côté à chaque répétition.

Mental :

- La communication est essentielle pour maintenir l'énergie pendant l'activité.
- Entre les layups, les joueurs peuvent faire un lancer de pratique sans ballon et prononcer leur mot-clé de concentration.